



Утверждаю:
Директор МКОУ «ЦСОШ»
Гаджибеков М.Р.
« 29 » августа 2018 г.

РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩИХСЯ МКОУ «Цилитлинская СОШ» на 2018-2019 учебный год.

Предельно важным для сохранения здоровья является правильная организация жизни человека. Для достижения благоприятных условий в деятельности организма человека необходимо, чтобы жизнь его подчинялась определенному ритму, то есть сон, отдых, труд, питание и пр. происходили в одно и то же время. При этом организм привыкает выполнять одну и ту же работу в определенное время, или, по выражению физиологов, вырабатывается динамический стереотип. Что очень важно для развития и роста подростка. Поэтому необходимо выработать правильный режим дня школьника. Так, например, занятия в школе в определенные часы вызывают привычное возбуждение в участках коры головного мозга, чем достигается более плодотворная и интенсивная его работа. Привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и пробуждению, а крепкий сон в течение 7-8 часов дает необходимый организму отдых.

Прием пищи по времени вызывает у человека аппетит, способствует выделению пищеварительных соков и более полному усвоению пищи. Значение режима не ограничивается только физиологическими рамками: режим помогает более целесообразно использовать время, воспитывает чувство дисциплинированности и самоконтроля, вырабатывает привычку к порядку.

Что же такое режим дня школьника и каковы основные принципы его рационального построения?

Режим — последовательность различных видов деятельности и отдыха на протяжении суток. Режим дня повышает работоспособность, предохраняет организм от переутомления, способствует повышению успеваемости и укреплению здоровья. Режим дня устанавливается индивидуально, то есть для каждого в отдельности, с учетом возраста, состояния здоровья, занятий в школе.

Основными элементами режима дня для школьника являются занятия в школе, приготовление уроков, любимое занятие (чтение, рисование, музыка), общественная работа, помощь семье, прогулки, занятия физкультурой и спортом, закаливающие процедуры, туалет, приемы пищи, сон и др.

Составляя режим дня, надо учитывать основные режимные моменты и суметь правильно определить время для их выполнения.

Выполнение домашних заданий

Нельзя, например, приступать к выполнению домашних заданий тотчас по приходе домой из школы. Не успевший отдохнуть организм получает дополнительную нагрузку, работоспособность его понижается и на приготовление уроков затрачивается больше времени.

Как же правильно организовать приготовление домашних заданий? Сколько времени необходимо затратить для этого? В какое время дня их лучше готовить? Ответы на эти вопросы дают нам специальные исследования. Учащиеся первого класса должны тратить не более 1 часа времени на приготовление домашних заданий, учащиеся 2-3

классов - не более 1,5 часов, 4-5-х классах - не более 2 часов, 6-8-х классах - не более 2,5 часов и учащиеся 8-11-х классов — не более 3,5 часов. Если готовить уроки дольше указанного времени, работа становится малоэффективной и может привести к переутомлению ученика. Во время приготовления домашних заданий, так же как и в школе, необходимо делать 10-минутные перерывы после 45 минут занятий.

Приготовление уроков целесообразно начинать с предметов средней трудности, а затем переходить к более трудному предмету. Такое положение объясняется тем, что в начале приготовления уроков, как и в начале любой умственной работы, у большинства людей работоспособность сравнительно невелика. Для достижения более высокой ее степени необходимо определить время, в течение которого человек как бы «работается». Если вы работаете у себя привычку начинать приготовление уроков всегда в одно и то же время, то на достижение максимальной работоспособности времени будет затрачено значительно меньше.

Организация рабочего места

На качество приготовления домашних заданий влияет также правильная организация рабочего места, которое должно быть постоянным и удобным. Ученики и педагоги должны находиться на определенном месте, чтобы приступить к занятиям сразу, не отвлекаясь и не тратя времени на их поиски. Рабочее место может быть удобным только в том случае, если размеры стола и стула будут соответствовать росту школьника.

При этом нужно, чтобы туловище находилось в вертикальном положении, голова слегка была наклонена вперед (не более чем на 15°), ноги согнуты под прямым углом, подошвы всей поверхности касались бы пола.

Стол для занятий лучше ставить так, чтобы естественный свет падал слева. При недостаточной освещенности необходимо включать искусственное освещение. Достаточная искусственная освещенность обеспечивается светом от настольной лампы под углом с электрической мощностью в 40-50 ватт. Учащиеся должны готовить с 16 до 17 часов. Откалывать приготовления уроков на более поздние часы нерационально, так как во вторую половину дня работоспособность снижается, что ведет к увеличению времени, необходимого для выполнения домашних заданий. Учащимся во вторую смену целесообразно готовить уроки между 9 и 12 часами. Соблюдение этих условий обеспечивает хорошее зрительное восприятие, свободное дыхание, нормальное кровообращение и способствует выработке правильной осанки.

Чтобы хорошо усвоить материал домашних заданий, необходимо полноценный отдых перед их приготовлением. Если учащиеся, занимающиеся во вторую смену, достаточно отдыхают во время ночного сна, то учащиеся первой смены после возвращения из школы необходимо отдохнуть, который включается в себя приготовление на свежем воздухе, подвижные игры и т. д.

Приготовление на свежем воздухе

Приготовление на свежем воздухе является одним из главных элементов режима для школьника, оказывающим большое оздоровляющее влияние на организм. Занимаясь физкультурой на открытом воздухе в течение всего года болеют реже простудными заболеваниями и у них наблюдается лучшее физическое развитие, чем у тех, кто не занимается физкультурой. Спорт оказывает особенно благоприятное влияние на здоровье человека, способствует укреплению его сердца и легких, укреплению мышц и улучшению нервной деятельности организма. Общая продолжительность пребывания на свежем воздухе должна составлять не менее 3,5-4 часов для младших и не менее 2-2,5 часов для учащихся старших классов.

Это время лучше всего распределить равномерно в течение дня. Для учащихся младших классов, занимающихся в первую очередь в первую смену, целесообразно четырехразовое пребывание на свежем воздухе: утром, после завтрака и до начала занятий в школе - 30 минут; после окончания занятий - 50 минут - 1 час; после обеда перед приготовлением домашних заданий - 1 - 1,5 часа и перед сном - 30 минут. Утренняя прогулка способствует быстрому включению в занятия на первом уроке; прогулка после занятий необходима для снятия утомления; прогулка после обеда обеспечивает более высокую работоспособность при выполнении домашних заданий, а 30-минутная прогулка перед сном способствует спокойному и глубокому сну. Учащиеся средних и старших классов необходимо брать на свежем воздухе три раза в день; утром, после обеда и перед ужином.

Правильное питание

Следующим, очень важным компонентом режима дня, без рациональной организации которого невозможно построить весь суточный режим, является полноценное и правильно организованное питание. Ученые установили, что полноценное питание благотворно влияет на умственные и физические способности человека, на повышение сопротивляемости человека к различным заболеваниям и неблагоприятным влияниям внешней среды.

Питие является основным источником энергии и строительным материалом, необходимым для роста и развития организма.

Есть надо в определенные часы 4-5 раз в день. Это способствует лучшему пищеварению. Завтрак в школе необходим для учащихся всех классов: учащиеся, которые не завтракают во время большой перемены, скорее устанут, они чаще жалуются на головную боль и усталость. Ужинать следует не позднее чем за 1,5—2 часа до сна. Важнейшими составными частями пищи являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода и др.

Отдых

Одним из важнейших моментов режима дня является отдых. Организм человека

нуждается не только в кратковременном отдыхе во время занятий и в пребывании на свежем воздухе, но и в отдыхе более длительном, полностью восстанавливающим работоспособность нервной системы и всего организма в целом. Наиболее эффективным видом такого отдыха является сон. Питательность, полноценность сна определяют три основных качества: продолжительность, периодичность и глубина. Дети в зависимости от возраста нуждаются в различной продолжительности сна.

В возрасте 7 лет спать надо не менее 12 часов; 8-9 лет - 10-11 часов; 10-12 лет - 10 часов; 13-15 лет - 9 часов; 16 лет - 8-8,5 часов. Физически ослабленные, быстро утомляющиеся дети нуждаются в более длительном сне. Им рекомендуется

дополнительный дневной сон в течение часа. Чтобы сон был крепким, ложиться спать и вставать надо в одно и то же время; в последние часы перед сном не следует играть шумные игры, спорить. Перед сном необходимо проветрить комнату. Важно соблюдать правила личной гигиены. Перед сном надо умыться, вымыть ноги. Постель должна быть удобной, чистой и не слишком мягкой.

Кроме сна, существует и другой вид отдыха, так называемый активный, который заключается в смене одного вида деятельности другим. Переход от умственной работы к физической дает отдых, ранее работавшим клеткам головного мозга и заставляет работать ранее отдыхавшие. Правильный режим дня школьника - залог крепкого здоровья и хорошей учебы. Не зря говорят: берите здоровье с молодости.