

УДК 613,955:612

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЯРА, ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Кольцова Ольга

Херсонський державний університет

Анотація. В даній статті розкрито значення режиму дня школярів як важливої складової здорового способу життя, охарактеризовані основні режимні моменти протягом дня, наведені приклади режиму дня школярів.

Ключові слова: режим, здоровий спосіб життя, школяр, сон, харчування.

Аннотация. В данной статье раскрыто значение режима дня школьников как важной составляющей части здорового образа жизни, охарактеризованы основные режимные моменты на протяжении дня, приведены примеры режима дня школьников.

Ключевые слова: режим, здоровый образ жизни, школьник, сон, питание.

Annotation. In this article the importance of the daily regime schoolchildren as an important component of a healthy lifestyle, characterized by basic regime moments during the day, are examples of the daily regime students.

Keywords: daily regime, healthy lifestyle, preschool, sleep, nutrition.

Постановка проблеми. Науково-технічна революція значно змінила характер праці й спосіб життя сучасної людини. Автоматизація виробничих операцій, благоустрій побутових послуг, надмір інформації, призвели до різкого скорочення фізичного навантаження і рухової активності людей. Частково здоровий спосіб життя передбачає необхідні фізичні вправи, однак не зводиться до них. Здоровий спосіб життя гарантує відсутність захворювань завдяки заняттям спортом, загартуванню організму, здоровому харчуванню, дотриманню режиму дня [1, 3].

Процес навчання в сучасній школі дуже насичений. Однак, дорослі далеко не завжди приділяють належну увагу режиму дня школярів. І дарма, адже саме на шкільні роки припадає найбільш важливий етап росту і розвитку організму дитини. У цей період розвивається нервова діяльність, формуються основні риси характеру, купуються необхідні в житті знання та навички, змінюється здоров'я. З огляду на означену проблему наше дослідження є актуальним.

Мета - охарактеризувати режим дня школяра, як складової здорового способу життя.

В процесі дослідження використовувались наступні **методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, узагальнення і систематизація.

Результати дослідження та їх обговорення. Режим дня - це раціональний розподіл часу на всі види діяльності і відпочинку протягом доби. Основною його метою є забезпечити високу працездатність протягом усього періоду неспання. Будується режим на основі біологічного ритму функціонування організму [4].

Коли дитина спить, вчиться, їсть і відпочиває завжди в один і той же час, то у нього виробляється звичка до такого чергування діяльності. Це чергування, повторюючись день у день, створює систему умовних рефлексів в корі головного мозку, внутрішній стереотип. Завдяки внутрішньому стереотипу, організм до певної години налаштовується на ту чи іншу діяльність [2].

Режим дня школяра має бути побудований з урахуванням його фізіологічних, вікових та індивідуальних можливостей.

Режим харчування. Важливо дотримуватися режиму харчування школяра. Якщо дитину годують, коли доведеться, то зазвичай вона сама і не просить їсти. Коли діти обідають в один і той же час в них виробляється рефлекс на цей час. І це цілком закономірно — в головному мозку збуджується харчової центр, травневі залози виділяють соки, з'являється апетит, організм готовий приймати їжу [1, 5].

Режим сну. Те ж саме відбувається і з режимом сну школяра. Якщо діти лягають спати завжди в різний час, то вони довго не можуть заснути. А ті, які виробили звичку лягати в один і той же час, швидко засинають. Говорячи мовою фізіології, в клітинах головного мозку до цього часу починається сонне гальмування [3].

Режим сну найчастіше порушується у старших школярів. Необхідно стежити за тривалістю сну: молодші школярі повинні спати не менше 10-11 годин, учні 5-6 класів — 9-10 годин, старшокласники - 8-8,5 годин.

Першокласники і діти з ослабленим здоров'ям повинні ще поспати після обіду 1 годину в провітреному приміщенні.

Щоб діти швидко засинали, вони повинні лягати і вставати в один і той же час.

Молодшим школярам потрібно лягати спати близько 9 години вечора, дітям 11-14 років — не пізніше 10 години вечора, більш старшим — не пізніше 11 години вечора.

Перед сном не слід їсти та займатися рухливими іграми. Можна спокійно погулятися 20-30 хвилин, вимити ноги і лягати спати [1, 4].

Режим дня школяра (перша зміна в школі). Школярі, у яких заняття в першу зміну повинні вставати в 7-7.30 ранку, швидко піднятися з ліжка, відкрити квартиру, зробити ранкову зарядку.

Потім умитися і почистити зуби, зачесатися, прибрати постіль, одягнутися і обов'язково поспідати перед відходом до школи.

Дуже важливо, щоб у школі діти отримували гарячий сніданок [2].

Після повернення зі школи можна пограти або допомогти по дому, пообідати і погуляти 1 годину.

Після прогулянки треба відразу сідати за уроки, а не відкладати їх до пізнього вечора.

Правильний режим дня зміцнює здоров'я і дисциплінує школяра. Його не доведеться будити вранці і вмовляти лягати спати ввечері. Він привчається вчасно готувати уроки, гуляти. Завдяки режиму дитина росте більш спокійною, не вередує [1].

Наводимо приблизний режим школяра 1-2-го класу:

1. Підйом, зарядка, ранковий туалет, прибирання ліжка, сніданок – 7.30 – 8.15.
2. Заняття в школі – 8.30. – 12.15.
3. Повернення зі школи, прогулянка, ігри - 12.15. – 13.15.
4. Обід – 13.30 – 14.00.
5. Відпочинок, допомога по господарству, прогулянка – 14.00. – 16.15.
6. Чай – 16.30.
7. Приготування уроків -17.00 – 18.30.
8. Спокійні ігри – 18.30. – 19.00.
9. Вечеря – 19.00. – 19.30.
10. Читання, прогулянка або інші заняття - 19.30. – 20.30.
11. Відхід до сну – 20.30.

При заняттях школяра молодших класів у другу зміну режим дня змінюється. Приготування уроків, допомога по господарству, ігри на повітрі проводяться в ранкові години. Під час третьої зміни між уроками школяр повинен випити склянку молока або чаю в шкільному буфеті і з'їсти що-небудь принесене з собою з дому [3].

Режим дня школяра (друга зміна в школі). Школярі, які навчаються у другу зміну, теж повинні вставати о 7-7.30 ранку, і до 8 годин зробити гімнастику, вмитися, прибрати постіль і поснідати.

Перед приготуванням уроків потрібно побути хоча б 30 хвилин на повітрі. О 9 годині потрібно сісти за уроки.

Перед обідом повинний залишитися час для ігор, прогулянки або допомоги по дому. Перед відходом до школи о 13-13.30 потрібно пообідати [1].

Наводимо приблизний режим школяра при заняттях в другу зміну:

1. Підйом, зарядка, ранковий туалет, прибирання ліжка – 7.30.-7.50.
2. Сніданок та допомога по господарству – 7.50. – 8.30.
3. Приготування уроків – 8.30. – 10.30.
4. Прогулянка, ігри – 10.30. – 12.30.
5. Допомога по господарству – 12.30. – 13.00.
6. Обід – 13.00 - 13.30.
7. Заняття в школі – 14.00 – 18.30.
8. Повернення зі школи, прогулянка – 18.30. – 19.00.
9. Вечеря – 19.00 - 19.30.
10. Читання і тихі заняття – 19.30. – 21.00.
11. Відхід до сну – 21.00.

Домашнє завдання в режимі дня школяра:

- для молодшого шкільного віку - 1-1,5 години,
- для учнів 5-6 класів - 2-2,5 години,
- для учнів старших класів - 3-3,5 години.

Дорослим потрібно подбати про те, щоб під час приготування уроків ніщо не заважало і не відволікало дітей. Домашніми завданнями потрібно займатися в певні години. Під час виконання домашніх завдань молодшим школярам через 30-35 хвилин занять, а старшим школярам через 40-45 хвилин занять необхідно робити коротку перерву по 5-10 хвилин. У перерві зробити кілька гімнастичних вправ, походити по кімнаті, глибоко подихати носом.

Робоче місце учня повинно бути добре освітлене. Необхідно слідкувати за тим, щоб він не сутулився, сидів рівно і не надто нахилив голову. Поки дитина гуляє, кімнату потрібно добре провітрювати [4].

Позашкільні заняття в режимі дня школяра. Життя школяра не обмежується тільки навчальними заняттями. Діти з великим задоволенням займаються в різних гуртках, музичних та спортивних школах, відвідують кіно і театри. Це їм необхідно для розвитку культури і творчих здібностей [2].

Але позашкільні заняття теж потрібно підпорядковувати режиму, щоб вони не були на шкоду здоров'ю. Будь-які заняття повинні закінчуватися о 21 годині вечора, для самих старших школярів о 22 годині вечора.

Батькам потрібно розсудливо ставитися до уроків музики, іноземної мови, танців і інших занять, щоб не переважувати ними дитину [5].

Прогулянки на свіжому повітрі в режимі дня школяра. В режим дня школяра обов'язково має входити достатнє перебування на відкритому повітрі.

Молодшим школярам потрібно щодня гуляти по 3-3,5 години, старшим школярам — не менш 2 годин. Половину цього часу необхідно відводити на фізкультуру і спорт. У вихідний день намагатися, як можна

більше часу проводити на повітрі. Але також, потрібно дотримуватися помірності в заняттях фізичними вправами і спортом, не допускати перевтоми, щоб це не було на шкоду здоров'ю та успішності в школі [2, 4].

Режим вихідного дня. Режим вихідного дня не повинен сильно відрізнятися від режиму в робочі дні.

У вихідний день також потрібно вставати зранку не пізніше 7.30, виконувати всі ранкові справи, як звичайно, обід, вечеря, сон — у звичний час.

Домашні завдання виконувати найкраще напередодні вихідного дня. А у вихідний день, після вечері, ще раз потрібно перевірити свою готовність до завтрашнього навчального дня [2, 4].

Висновки. Раціоналізація режиму — один з найефективніших засобів профілактики захворювань і оздоровлення дітей.

Упорядкованість чергування праці та відпочинку сприяє оптимізації функцій організму, а порушення режиму дня призводять до серйозних відхилень у здоров'ї дитини, і, насамперед, до неврозів.

Основними компонентами режиму дня школяра є перебування на свіжому повітрі (прогулянки, рухливі ігри, заняття фізкультурою і спортом), навчальна діяльність у школі і вдома, відпочинок за власним вибором (вільний час), прийом їжі, особиста гігієна. Особливе значення для нормальної життєдіяльності має сон.

Література

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье /И.И. Брехман. – М. : Физкультура и здоровье, 2009. – 208 с.
2. Вайнер Э.Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни /Э.Н. Вайнер // Валеология. - 2008. - № 3 - С. 17-23.
3. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни /П.А. Виноградов, С.О. Душанин. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – С. 54.
4. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию /В.П. Войтенко. – К. : Здоров'я, 2001. – 169 с.
5. Минцер О.П. Физическая культура и здоровый образ жизни /О.П. Минцер. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 58 с.