

РАСПОРЯДОК ДНЯ ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ.

Панков Дмитрий Дмитриевич, главный специалист Департамента здравоохранения города Москвы по гигиене детей и подростков, профессор, заведующий кафедрой педиатрии и школьной медицины Факультета дополнительного профессионального образования РНИМУ им. Н.И.Пирогова.

Почему так важен режим дня?

Это та самая база, которая позволяет ребенку адаптироваться к школе без ущерба для здоровья. Четкий распорядок дисциплинирует, помогает легче привыкнуть к новым условиям и избежать нервных перегрузок.

Как правило, семилетний ребенок пока не может самостоятельно управлять своим временем, но приучать его можно уже сейчас: совсем скоро этот навык ему пригодится. Доказано на практике, что соблюдение режима дня помогает школьнику стать самостоятельным и организованным, а специальные исследования, проведенные в начальных классах, показали, что отличники имеют твердо установленное время для приготовления уроков и постоянно его придерживаются. Так что, хорошие оценки - это результат не только способностей и усидчивости, но и упорного труда и привычки к систематической работе в определенное время.

Понятие «режим дня» включает в себя:

- полноценный сон;
- чередование нагрузок и отдыха;
- рациональное питание;
- двигательная активность;
- время на соблюдение личной гигиены;
- психоэмоциональный комфорт

Сколько должен спать первоклассник?

Начинаем со сна, потому что сон – это основной фактор, который влияет на физическую и умственную активность ребенка. Детишкам 6-8 лет рекомендуется спать не менее 10 часов. Как показывает опыт, первоклассники, которые спят по графику, засыпают быстрее и легче.

Идеальное время отбоя – 21.00, время подъема – около 7.00.

Как подготовиться к вечернему сну?

- Приложите все усилия, чтобы за час до сна у ребенка не оставалось никаких срочных дел, уроков, обязанностей. Все это возбудит его перед сном и не даст расслабиться, спокойно соблюсти все ритуалы отхождения ко сну.
- Перед сном не разрешайте ребенку играть в подвижные игры или подолгу смотреть в компьютер.
- Примерно за час до сна сходите с ребенком на короткую прогулку или просто хорошо проветрите комнату, где ребенок будет спать.
- Перед сном ребенку хорошо принять теплый душ, выпить стакан молока (можно с печеньем или с ложечкой меда). Можно почитать ребенку вслух, рассказать ему сказку.

- Отход ко сну должен быть очень спокойным: не заводите перед сном разговоров о проблемах и сложностях прошедшего дня, не напоминайте о неудачах и ошибках ребенка. Все это должно остаться в уходящем дне и не потревожить его сна.

Часто бывает, что днем из школы ребенок приходит вялый и усталый, а к вечеру у него как будто открывается второе дыхание. Он бодр и весел, готов заниматься чем угодно, лишь бы не лечь в постель. Только не думайте, что он не устал - на самом деле это просто перевозбуждение. Для такого ребенка есть один полезный «рецепт»: предложите ему прилечь после обеда, а сразу после ужина обязательно устройте небольшую прогулку: она поможет снять напряжение, накопленное за день.

Надо ли первокласснику спать днем?

Потребность в дневном сне индивидуальна, но вот после обеденный отдых показан каждому ребенку. Дети приходят из школы на спаде работоспособности, поэтому ни в коем случае не следует сразу же усаживать их за уроки. Даже тот ребенок, который давно уже перестал спать днем, придя домой из школы, может лечь и заснуть – и лучше дать ему такую возможность, иначе он «выдохнется» к вечеру.

Питание и рацион.

Это грустно, но первое место среди всех хронических заболеваний у детей младшей школы занимают заболевания желудочно-кишечного тракта. Поэтому питание школьника, а первоклассника в особенности, должно быть своевременным и регулярным, лучше всего - пятиразовым.

Помните, что ваш ученик не только испытывает в школе запредельные для своего возраста умственные нагрузки - он еще продолжает развиваться и расти. Его пищевой рацион должен удовлетворять всем потребностям в белках, жирах, углеводах, микроэлементах.

- **Не отправляйте ребенка в школу без завтрака.** Можно дать ребенку творог со сметаной, горячую кашу, йогурт или омлет, бутерброд с сыром, кукурузные хлопья с молоком. Если у малыша утром совершенно нет аппетита, не заставляйте его есть через силу: дайте ему чай с молоком, какао, фрукты – то-что удастся съесть без проблем.
- **Не отказывайтесь от горячего питания в школе:** первоклашек на большой перемене около 10 часов утра обязательно кормят. Даже если ребенок утром что-то поел дома, к десяти часам он имеет полное право проголодаться.
- **Ни в коем случае нельзя принимать пищу в спешке,** под постоянные окрики «Быстрее!», «Опоздаешь!». Если утром ребенок долго завтракает, лучше разбудите его на полчаса раньше, но не пытайтесь накормить его по секундомеру. Нет ничего хуже для физического и психического здоровья ребенка, чем стресс, который создается ограничением времени.
- **Обед.** Если ребенок обедает дома, на первое лучше всего предложить ему легкий суп (крепкие мясные бульоны детям не полезны). Готовя второе, помните, что не только малышам, но и младшим школьникам, да и вообще всем членам вашей семьи не рекомендуется острое, жареное, специи, майонез, кетчуп.

- **Полдник** - это время, когда можно дать ребенку продукты, богатые углеводами: оладьи, блинчики, злаки.
- **Ужин** должен быть сытным, но легким — не пытайтесь дать ребенку наесться вечером за весь день. Если вы рассчитываете, что ваш первоклассник должен лечь спать в 21.00, то ужинать следует не позже 19.00, за 2 часа до сна.
- Питание должно быть **разнообразным**, причем не только по составу продуктов, но и по тому, в каком виде эти продукты дают ребенку. Позаботьтесь о красивой сервировке, старайтесь садиться с ним за стол: есть в кругу семьи приятнее. В организации питания позитивный эмоциональный настрой важен не меньше, чем во всех остальных сферах жизни первоклассника.
- Обязательно включите в ежедневное меню свежие фрукты и овощи. На обед, к примеру, хорошо дать ребенку овощной салат, а на завтрак и полдник – целый свежий фрукт.

Интеллектуальные нагрузки.

Как делать уроки.

Основной расход интеллектуальной и нервной энергии у ребенка происходит в школе, во время уроков. Важно пронаблюдать, в каком состоянии ребенок возвращается домой. Здесь перед родителями стоит задача – честно, трезво соизмерять выраженность его «остаточной энергии» с внеклассной интеллектуальной нагрузкой, в том числе с объемом домашних заданий.

Оптимальное время для приготовления уроков – с 15 до 16 часов у малышей (на это время суток приходится очередной всплеск работоспособности) и с 15 до 18 часов у остальных школьников.

Письменные задания детям шести-восьми лет даются сложно. У них еще не развиты мелкие мышцы кисти, несовершенна координация. Во время работы у ребенка может повышаться давление, учащается сердцебиение. Поначалу первоклассник должен непрерывно заниматься письмом не дольше 3 минут. Позже, когда ребенок «втянется» в учебу, можно продлить занятие до 8-10 минут.

При непрерывном чтении дети утомляются еще быстрее. Во время занятий чтением и письмом делайте маленькие перерывы на двигательную активность: можно сделать зарядку, встать из-за стола и размяться, пройтись по комнате.

После выполнения одного урока сделайте десятиминутный перерыв и затем приступайте к следующему предмету.

Почему нет никакого смысла учить уроки до ночи?

Дело в том, что после 19.00 работоспособность первоклассника резко снижается. Все, что он прочитает или напишет, не отложится в его голове.

Для того, чтобы сделать все уроки за пару часов, примените игровые техники. Например, если малыш плохо понимает математику, разберите пример на его любимых игрушках. Вместо чтения устройте маленький моноспектакль – так ребенок лучше запомнит образы, и текст ему дастся легко.

Дополнительные занятия для первоклассника.

Стоит ли включать в режим первоклассника дополнительные нагрузки?

Физиологи не рекомендуют сочетать начало учебы в школе и начало обучения в музыкальной, художественной школе. Если есть желание развивать ребенка всесторонне, лучше начинать за год до школы, или же со второго класса, когда ребенок освоится в школе. В первом классе дополнительные нагрузки должны быть минимальными.

Бывает и так: до школы ребенок занимается и музыкой, и спортом, а в первом классе чем-то приходится жертвовать, потому что сил ребенка не хватает. Можно отложить какие-то из занятий на год, но обязательно прислушаться к выбору ребенка: те дополнительные занятия, которые останутся, обязательно должны нравиться ребенку, эмоционально подпитывать его. Дополнительных занятий должно быть не больше 1 часа в день. А в самом начале учебного года лучше совсем исключить занятия в кружках.

Сколько и каких кружков выбрать?

Во-первых, давайте договоримся: кружки это не главное. Гораздо важнее, чтобы ребенок с наименьшими потерями пережил период адаптации к новым жизненным условиям. Выбирая дополнительные занятия для ребенка, обратите внимание на то, каким он приходит из школы:

- Если, придя домой, школьник выглядит утомленным, значит, школьной нагрузки ему вполне хватает. Позаботьтесь о том, чтобы он хорошо отдохнул. Лучше всего выбрать активный отдых – подойдет спортивная секция или занятия танцами, где школьник сможет отвлечься от уроков.
- Если ребенок возвращается из школы слишком возбужденным, значит, нужно выбрать дополнительные занятия, которые помогут ему успокоиться и отвлечься. Кружок рисования или шахматная секция подойдут слишком возбудимому школьнику.
- Если ребенок не выглядит уставшим – вероятно, он вполне осилит еще одно занятие во второй половине дня. Его можно отдать в языковую или музыкальную школу – в зависимости от способностей и интересов.

Пожалуйста, учтите: утомляемость или возбудимость – это не приговор и не диагноз. К таким проявлениям детской психики просто нужно приспособиться: выбирать оптимальное время для занятий, правильно мотивировать, не давить и не стараться «выжать» из ребенка все силы.

Физическая активность.

Прогулки.

Ребенку необходимо проводить на воздухе не менее 3 часов – в любую погоду и каждый день, при этом желательно активно двигаться: это улучшает самочувствие и повышает работоспособность. Лучше всего ребенку гулять вместе со сверстниками, восполняя потребность в свободном общении.

Как организовать день ребенка, чтобы обеспечить его прогулками?

- **В школу и из школы – пешком.** Если есть возможность пройтись перед уроками по улице, используйте ее. Это гораздо полезнее, чем ездить в школу и домой на машине.
- **Прогулка после уроков.** Постарайтесь выстроить график так, чтобы ребенок мог не спешить из школы домой. Хотя бы полчаса побегать после школы на свежем воздухе – отличная возможность сбросить напряжение. постарайтесь совместить с прогулкой поход в кружок или студию.
- **Перед сном – на улицу.** Это отличная традиция, которая способствует укреплению сна. Достаточно сорока минут, чтобы напитаться кислородом перед сном.

Физическая активность.

Не позволяйте ребенку подолгу засиживаться за рабочим столом. Время от времени напоминайте о том, что пора переключиться, подвигаться, сделать зарядку, подтянуться на шведской стенке.

Первокласснику очень полезно в свободное время заниматься умеренным спортом, ходить в бассейн. Этим видам деятельности отдавайте предпочтение, если встает выбор между «сидячими» и «активными» занятиями.

Если выбирать между активной прогулкой и просмотром телепередачи, смело выбирайте прогулку. Это не значит, что ребенку нужно совсем запретить телевизор и компьютерные игры. Следите за тем, чтобы ребенок занимался этими видами активности не более 30-40 минут в день. Расстояние до экрана телевизора должно быть более 3 метров, а экран монитора компьютера - не ближе расстояния вытянутой руки ребенка.

Как распознать, что ребенок переутомлен?

Переутомление - состояние, возникающее при долгом отсутствии отдыха у ребенка. Обычно возникает на фоне утомления, продолжающегося долгое время. Оно может привести к снижению иммунитета и возникновению психосоматических расстройств.

Каковы симптомы переутомления?

Субъективные:

- Общий дискомфорт, головные боли, замедление речи, мимики и движений;
- Апатия, вялость, рассеянность, раздражительность;
- Плохой аппетит, снижение веса, сонливость.

Объективные (их вы сможете выявить на приеме у врача):

- Повышение частоты сердечных сокращений;
- Понижение артериального давления;
- Шумы в сердце;
- Учащенная дыхательная активность;
- Ребенок начинает легко болеть вирусными инфекциями.

К какому врачу обратиться?

Главным доктором наших детей является педиатр. Но подход к решению проблем, связанных с нарушением режима дня и переутомлением может потребовать комплексной оценки состояния с привлечением специалистов разного профиля: невролога, гастроэнтеролога, офтальмолога.

Самое главное, что может помочь переутомленному ребенку – это забота родителей. Окружите малыша вниманием, заботой и добротой, не ждите от него высоких достижений, не требуйте слишком многого.

Придется ли лечить переутомление медикаментозно?

Такая необходимость может возникнуть при декомпенсации состояния ребенка или других медицинских осложнений. Обратите внимание: даже если кому-то из ваших знакомых с похожими симптомами прописывали те или иные препараты, ни в коем случае не начинайте давать их ребенку самовольно.

Потребность в лекарственном лечении может определить только врач после проведения необходимых диагностических мероприятий. Часто оказывается, что можно обойтись лечебной физкультурой, физиотерапией, правильной диетой и коррекцией образа жизни ребенка.

Примерный распорядок дня первоклассника:

7.00 – подъём.

7.00-7.30 – утренняя зарядка, гигиенические процедуры, завтрак.

7.30 - 8.00 – дорога в школу.

8.00-11.30 – занятия в школе.

11.30-12.00 – дорога из школы

13.00 – обед.

14.00-15.00 – дневной сон.

15.00-17.00 – выполнение домашнего задания.

17.00-18.00 – активная прогулка на свежем воздухе

18.00-19.30 – свободные занятия.

19.30-20.00 – ужин.

20.30-21.00 – приготовление ко сну, ночной сон до 7.00 утра.

Советы:

- При организации занятий следует учитывать, что работоспособность на протяжении недели разная. В понедельник дети начинают постепенно входить в школьную жизнь. К середине недели детский организм приходит в наиболее оптимальное состояние. К пятнице значительно накапливается утомление, работоспособность резко падает.
- В выходные дни и каникулы от режима дня желательно не отступать. Если ребенок за одну-две недели отдыха будет сильно нарушать сложившийся

график, например, просыпаться в 10 утра и ложиться спать за полночь, то первая учебная неделя будет для него очень сложной.

- Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Обязательно распечатайте режим на красивом бланке и повесьте его в комнате ребенка.
- Приучайте первоклассника собирать вещи (учебники, письменные принадлежности, форму) с вечера. Это сэкономит вам нервы и время утром.
- Дорога в школу должна быть спокойной прогулкой. Если ребенок торопится, боясь опоздать к началу урока, то, заняв место за партой, он расслабляется и не сможет сразу включиться в учебный процесс.
- Лучше всего организуют свою учебную деятельность дети, которые посещают спортивные секции, музыкальную школу и т.д. У них меньше свободного времени, они привыкают к четкому расписанию и соблюдают режим.

Успехов вам и маленькому школьнику!