**Значение режима дня в жизни школьника**

**Н.В. Кузнецова**

* **Способствует нормальному росту и развитию**. Режим дня должен учитывать возрастные особенности детей и предусматривать чередование различных видов деятельности.
* **Сохраняет работоспособность**.  Дети, которые придерживаются режима, обладают лучшей концентрацией внимания и лучше запоминают материал.
* **Поддерживает здоровье нервной системы**. Правильный распорядок уберегает от чрезмерной нагрузки и переутомления, а мозг привыкает к определённому времени сна и бодрствования.
* **Приучает к самоорганизованности**. Этот навык пригодится ребёнку во взрослой жизни.
* **Помогает адаптироваться к учебному процессу**. Особенно это актуально для первоклассников, которым сложно привыкнуть к новой обстановке. Режим дня помогает им научиться сочетать отдых и учёбу.

**Основные элементы режима дня школьника:**

* **Пробуждение и легкая зарядка.**Сделать несколько простых упражнений на растяжку можно всего за 15 минут, но это даст заряд бодрости на весь день.
* **Водные процедуры.** Умывание и приятный душ помогут окончательно проснуться и привести себя в порядок после сна. Нельзя забывать чистить зубы, но иногда это можно сделать после завтрака.
* **Завтрак.**Утренний прием пищи имеет большое значение для школьников, и пропускать его ни в коем случае нельзя. Довольно питательным завтраком будет омлет или каша. Пусть на период трапезы ребенок отложит гаджеты, чтобы не отвлекаться и тщательно пережевывать пищу.
* **Занятия в школе.** Для учащегося это центральный пункт расписания в будний день. Начало уроков влияет на то, в котором часу ребенок будет просыпаться: нужно выделить достаточно времени на утренние процедуры и дорогу до школы. Создайте небольшой резерв на случай непредвиденной ситуации, чтобы школьник не испытывал стресс из-за того, что опаздывает.
* **Обед.**Растущему организму нужно достаточно энергии, которая поступает вместе с едой. Неважно, обедает ребенок в школе или дома, блюда должны содержать все компоненты: белки, жиры и углеводы.
* **Отдых.**Восстановить силы после возвращения из школы позволит короткий сон или неспешная прогулка по парку. Это важная часть, распорядка дня ученика любого класса.
* **Дополнительные занятия.**Если ваши дети занимаются в кружках или секциях, это время тоже необходимо включить в расписание. Специалисты рекомендуют не перегружать школьника дополнительной активностью. Лучше он будет занят в одной секции и получает от этого пользу и удовлетворение, чем разрывается на несколько клубов и ничего не успевает.
* **Полдник.** Небольшой перекус — например, йогурт или фрукты — поддержит силы детского организма и поможет настроиться на оставшиеся дела.
* **Выполнение домашних заданий.** В зависимости от того, в каком классе учится ребенок, на домашнюю работу будет уходить разное количество времени. Но остается неизменным правило: через каждые полчаса занятий устраивать перерыв на пять минут. За это время можно проветрить комнату и сделать зарядку для глаз. Кстати, процесс выполнения домашки тоже должен проходить без гаджетов, чтобы школьника ничего не отвлекало.
* **Свободное время.** Вот теперь пора расслабиться. Все важные дела завершены, и школьник вправе погрузиться в мир своих увлечений. Погонять с ребятами в футбол, почитать любимую книгу, посмотреть новый сериал — всё это помогает переключиться и сохранить эмоциональное равновесие. На какое-то время можно залипнуть и в телефоне, но отложить его стоит не позже чем за 2 часа до сна.
* **Ужин.**Еще один приятный пункт расписания, особенно если за столом собирается вся семья. Есть возможность обсудить прошедший день, пошутить и посмеяться, поделиться тревогами. Пища на ужин не должна быть слишком калорийной, рекомендуется исключить фастфуд и газированные напитки.
* **Подготовка ко сну.**Чтобы не суетиться утром, лучше собрать сумку и подготовить школьную одежду с вечера. За этим следуют водные процедуры и чтение, если в вашей семье есть такая привычка.
* **Сон.**В комнате должно быть темно и тихо, помещение нужно заранее проветрить. Родителям важно следить, чтобы дети ложились спать в одно и то же время изо дня в день. Глубокий сон достаточной продолжительности — залог хорошего самочувствия и бодрого настроения.

**Рекомендации Роспотребнадзора**

Правильно организованный режим труда и отдыха позволяет рационально использовать силы и добиваться максимально эффективной работы. Вот что советуют специалисты Роспотребнадзора для младших классов:

* не менее пяти приемов пищи в день;
* около 3,5 часов физической активности;
* не больше 1,5 часов на выполнение домашних заданий;
* ночной сон до 10,5 часов, дополнительный дневной отдых около 2 часов.