

## **Школьнику на заметку, или как совместить учебу и досуг без вреда для здоровья.**

Детство – период в жизни человека, когда закладываются основы его будущего здоровья, личностного развития, образования. Насколько крепким будет фундамент, зависит от многих факторов, в том числе от эффективной организации времени и оптимального распорядка дня.

Для гармоничного развития и укрепления здоровья у ребенка ежедневно должно быть достаточно времени для прогулок на свежем воздухе, физической активности, пассивного отдыха и сна. Удачно вплести в этот «узор» учебу в школе, выполнение домашних заданий, развивающие кружки, занятия по интересам – тот еще квест, который каждый год с приходом сентября предстоит решать родителям и детям.

Как режим дня влияет на здоровье и развитие ребенка? Что обязательно следует учесть при составлении распорядка дня, особенно у детей начальных классов? И как в действительности организовано время у большинства современных школьников?

Режим дня – это спланированная последовательность и продолжительность различных видов деятельности в течение суток. Однако в современных реалиях различные виды деятельности, их последовательность и продолжительность имеют весьма своеобразное выражение.

Стремительное развитие информационных технологий существенно изменило условия роста и развития подрастающего поколения. Большинство современных детей не представляют свою жизнь без электронных гаджетов, отлично в них ориентируются, много времени проводят в интернете, находя там разнообразную информацию, развлечения и общение. В свою очередь современные родители стремятся обеспечить детям наилучшее образование, поэтому нередко уже младшие школьники помимо основных школьных предметов дополнительно изучают иностранные языки, основы программирования и робототехники.

Глобальная «компьютеризация» не могла не отразиться и на досуге современных детей. Например, исследования, выполненные в разных странах мира, свидетельствуют о том, что свободное время нынешних детей и подростков всё чаще не связано с физической активностью, как это было еще пару-тройку десятков лет назад. Предпочтение отдается играм на компьютере и смартфоне, просмотру видеороликов и телевизионных передач, общению в социальных сетях и мессенджерах. Вместе с тем гиподинамия, ежедневное длительное использование электронных устройств сами по себе негативно сказываются на развитии детей. А в сочетании с высокими умственными нагрузками в течение учебного года они в разы увеличивают риск развития нарушений в состоянии здоровья.

Особенно непросто приходится детям начальных классов, которые только начинают обучение в школе.

Рациональная организация времени и распорядка дня для младшеклассников – фактически залог успешной адаптации к школе, сохранения и укрепления здоровья. Но что мы имеем в реальности?

Чтобы определить основные характерные черты режима дня современных детей, в разных городах Беларуси был проведен опрос учеников младших классов. Всего в исследовании приняли участие 1300 детей в возрасте от 6 до 10 лет. Оказалось, что практически половина из них проводят на свежем воздухе менее 2 часов в день. На прогулки времени нет, а на гаджеты – есть!

Занятия, которые требуют усидчивости, высокой концентрации, внимания, умственного напряжения, могут справедливо рассматриваться как фактор риска нарушения осанки и зрения в связи с дополнительными зрительными и статическими нагрузками.

И, наконец, серьезная проблема, которая имеет тенденцию к возрастанию – недостаток сна у современных школьников.

Учебная нагрузка, которая включает выполнение домашнего задания и дополнительное образование, а также длительное ненормированное ежедневное использование гаджетов создают дефицит времени, который приводит к сокращению (или полному отсутствию) прогулок на свежем воздухе и недостатку ночного сна. А это прежде всего ставит под удар здоровье ребенка, его физическое и психическое благополучие в будущем. Есть лишь один способ вывести ребенка из зоны риска, и это задача родителей: продумать распорядок дня, учитывая индивидуальные особенности и образ жизни семьи, при этом всячески помогать школьнику его придерживаться.

Планируя режим дня школьника, необходимо соблюсти ряд основных моментов:

- оптимально организовать 4-5-разовое питание с интервалами между приемами пищи не более 3,5 – 4 часов;

- отход ко сну должен быть не позднее 21.00 – 22.00, продолжительность ночного сна не менее 9 часов (оптимально от 9 до 11) для школьников младших классов, не менее 7-8 часов – для детей старше 10 лет. Для детей младшего школьного возраста необходимо предусмотреть дневной сон;

- продолжительность прогулок на свежем воздухе должна составлять не менее 2 часов в день, при этом включать различные виды двигательной активности (ходьба прогулочным шагом, подвижные игры и т.д.);

- ограничение «экранного времени» (для детей начальной школы – не более 1 часа в день);

- утренняя гимнастика должна стать такой же привычкой, как утренние гигиенические процедуры. Даже 5 – 10 минут несложных упражнений помогают улучшить настроение и работоспособность ребенка.

Планируя режим дня, основные и дополнительные учебные нагрузки, родителям важно не забывать, что в детском возрасте закладывается не только фундамент образования, но и основы его физического и психического здоровья. А значит, ежедневно у ребенка должно быть достаточно времени для прогулок, подвижных игр, отдыха и сна.