

**Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна.**

**Потребность во сне составляет:**

**в 10-12 лет – 9-10 часов,  
в 13-14 лет – 9-9,5 часов,  
в 15-16 лет – 8,5-9 часов.**

*Современные дети испытывают в школе огромную нагрузку. Новые предметы, интенсивная школьная программа, внеклассные занятия, олимпиады, которые вводятся уже с 1 класса, все это может негативно сказаться на здоровье ребенка. Конечно, успеть хочется много, но для того, чтобы не было вреда от насыщенного дня нужно и правильно выбрать нагрузку и придерживаться режима дня. Это, к сожалению, сложно и так ответят многие родители. Особенно если родители целый день на работе, а их школьник вместо того, чтобы делать уроки сидит за компьютером или смотрит телевизор*



**Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.**

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток, все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается.

**Режим дня школьников включает следующие компоненты:**

- 1. учебные занятия в школе;**
- 2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);**
- 3. сон;**
- 4. питание;**
- 5. занятия физическими упражнениями;**
- 6. отдых;**
- 7. занятия в свободное время.**

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность детского организма в движении,

общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня.

Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол. Надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов детей весьма широк.

В рацион ребенка необходимо включать только здоровую и разнообразную пищу, сократив до минимума или совершенно исключив "фаст-фуд", вредные сладости, и т.п. При этом необходимо отметить, что к полезным сладостям можно отнести мед, горький шоколад, фрукты и так далее.

**Правильный режим дня-залог здорового организма. Режим строится от времени нахождения в школе. Пробуждение важный момент. Будильник – стресс. Организм должен просыпаться по биологическим часам, для этого надо вовремя лечь спать. Учёные – физиологи установили, дети выполняющие зарядку, более бодры, дисциплинированы. Дорога в школу – спокойная прогулка. Всё, что связано с «заставлять», вызывает усиленное сопротивление. «Ребята учатся тому, что видят у себя в доме». Поэтому родителям рекомендуется выполнять зарядку и соблюдать режим дня вместе с детьми.**