Режим дня школьника. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Организация режима дня школьника. Воспитание самостоятельности и организованности у первоклассника.

*1 сентября у многих первоклашек начинается новая жизнь. Гармонично адаптироваться к школе и новой роли ученика, всё успевать и сохранить хорошее настроение помогает режим дня первоклассника. Как его составить и на что обратить внимание, расскажем в этой статье. А в качестве бонуса вы получите красочный шаблон для составления расписания.*

Режим дня школьника-первоклассника — это основа основ. Первый класс для многих ребят становится настоящей проверкой на прочность: появляются новые обязанности, необходимо слушаться учителя и выполнять его задания, пропускать через себя огромное количество новой информации, сосредоточиваться на уроках, проявлять самостоятельность и быть ответственным.

Режим дня первоклассника для родителей помогает структурировать время ребёнка, избавить его от лишнего напряжения и выделить время на отдых.

**Как режим дня влияет на успеваемость ребёнка**

Режим дня ребёнка-первоклассника — это не список постулатов, которых нужно догматично придерживаться, и это важно понимать и самому первокласснику, и родителям. Ребёнок идёт в 1 класс, и режим дня первоклассника — это расписание, которое позволяет чередовать учёбу, отдых и другие задачи, чтобы облегчить адаптацию к школе.

Первоклашки находятся в том возрасте, когда эмоции бьют через край, и может возникать эмоциональная неустойчивость, часто связанная именно с перегрузками. А это ведёт к возникновению хронической усталости, быстрой утомляемости, рассеянности, сниженной концентрации внимания, ошибкам в учёбе.

Сбалансировать нагрузки в течение дня позволяет режим, он приучает организм ребёнка к определённому распорядку, и первоклассник становится более стрессоустойчивым. Правильное распределение нагрузки помогает больше успевать и лучше усваивать материал, и тогда ребёнок лучше учится и не теряет мотивацию.

**Как составить режим дня для первоклассника**

Режим дня первоклассника во многом зависит от расписания школьных занятий. При очном обучении в школе занятия, как правило, начинаются в 8:00 и заканчиваются тоже в фиксированное время. На семейном обучении можно составить более гибкий график, в котором будут учтены особенности ребёнка и время его пиковой активности.

Однако, есть образец режима дня первоклассника и общие рекомендации, которые помогут родителям выстроить правильный режим дня ребёнка, независимо от формы обучения.

**Примерный распорядок дня ученика первого класса:**

* **6:50 Подъём**
* **7:10 Завтрак**
* **7:36 Дорога в школу**
* **7.55 – 13:00 Время в школе**
* **13:45 Дорога из школы**
* **14:00 Обед**
* **15:00 Время после школы**
* **18:00 Время на подготовку к школе**

В первом классе не задают домашних заданий, однако многие дети проявляют инициативу и самостоятельно повторяют изученный в школе материал. Родителю важно не вмешиваться, не нагружать первоклассника дополнительными прописями, отработкой техники чтения. Современные педагоги и психологи неоднократно предупреждали, что это приводит к нервным срывам, полной потере мотивации к занятиям.

Приучайте первоклассника к самостоятельности. Первое время собирайте портфель вместе, затем, когда ребёнок немного освоится, доверьте ему самому это занятие. Лучше всего подготовить всё необходимое для школы накануне вечером, таким образом утром удастся избежать излишней суеты и потери времени. Напомните о важных мелочах: носовом платке, влажных и сухих салфетках, сменной обуви, перекусе. При необходимости принимать лекарства проверьте их наличие.

**19:00 Ужин**

Детские диетологи рекомендуют придерживаться режима приёма пищи. Главное условие – ужин должен быть не позднее чем за 4 часа до сна, а непосредственно перед сном предложите ребёнку стакан напитка или фрукты (яблоко, банан, грушу). Не стоит злоупотреблять жирными, мясными блюдами. Такая еда способна вызывать тяжесть в желудке и негативно влиять на сон.

**19:30 Время семьи**

Проведите этот час с ребёнком. Если у вас несколько детей, постарайтесь уделить внимание персонально каждому. Спросите о делах в школе, желаниях, печалях и радостях, планах на завтрашний день, поделитесь своими новостями. Если никак не получается обойтись без телевизора, посмотрите добрый мультфильм или семейный фильм вместе. Идеально, если найдётся время на семейную прогулку.

**20:30 Подготовка ко сну**

Очень важное время, которое влияет на качество сна. Педиатры советуют как минимум за час до сна ограничить просмотр телевизора и активные игры. Отлично, если у вас есть вечерний ритуал, который помогает подготовиться ко сну. Чтение книги, обсуждение прошедшего дня – хорошее занятие для завершения дня. Лучше это делать, когда ребёнок уже закончил водные процедуры и готов ко сну. Первые несколько дней может быть непривычно придерживаться такого режима, но чем дольше ребёнок его соблюдает, тем лучше для организма. Уже через неделю не будет проблем с засыпанием вовремя, значит, школьник будет спать, сколько ему положено. Главное правило – ребёнок должен высыпаться. Запомните, ученик младшей школы должен спать не менее 10 часов. Дети, которые соблюдают режим, реже страдают от нервного перенапряжения и усталости.

**21:00 Сон**

Пора спать. Идеально, если ваш первоклассник готов ко сну, он завершил все свои дела и уже 5–10 минут находится в кровати. Так он успеет настроиться на сон. Для полноценного сна не забудьте проветрить комнату, оптимальная температура воздуха в помещении должна быть в районе 18 градусов. Зимой, когда работают отопительные приборы, контролируйте влажность воздуха, показатель 60% является нормой. Старайтесь, чтобы ребёнок спал в полной темноте, важные для организма кортизол и меланин вырабатываются при полном отсутствии света.

В выходные, когда утром можно как следует выспаться, старайтесь не нарушать режим более чем на 20–30 минут.

* **Конечно, весь режим невозможно освоить сразу. Позаботьтесь о правильном распорядке дня заранее, лучше начать подготовку к нему до начала учебного года, и тогда весь учебный процесс будет первокласснику в радость.**

**Воспитание самостоятельности и организованности у первоклассника**

С самостоятельностью не рождаются, ей учатся. И задача родителя вовсе не в том, чтобы постоянно контролировать ребенка. А в том, чтобы развить у него самоконтроль. Мы собрали 8 советов, которые помогут родителям первоклассников и других младших школьников воспитать в своих детях больше самостоятельности и организованности.

**(1) Давайте четкие инструкции**

Прежде чем что-то потребовать, научите, объясните, покажите. Это только родителям очевидно, что такое аккуратно заправленная постель и собранный портфель. У семилетки об этом весьма туманные представления.

В первую школьную неделю есть смысл показать мастер-класс, комментируя каждый шаг. Берем портфель, всё из него вынимаем, мусор выкидываем, книжки-тетрадки кладем на полку. Открываем дневник, проверяем расписание, готовим всё необходимое на завтрашний день, еще раз сверяем с дневником, затем складываем в портфель. На завтра ребенок может сделать всё то же самое сам, но в присутствии взрослого, проговаривая вслух каждое действие. Скорее всего, уже через неделю он будет справляться с этим делом в одиночку. И вам не придется кричать на чадо за сгнившее среди тетрадей яблоко, а учитель не будет делать замечания за забытый альбом и цветные карандаши.

Аналогично можно разработать план уборки комнаты. Из чего она состоит? Собрать игрушки в ящики, повесить одежду в шкаф, убрать на столе, протереть пыль, пропылесосить и т.д. Эти мелкие дела можно записать или зарисовать в виде списка, с которым ребенок будет сверяться во время уборки.

**(2) Учите планировать время**

Ко второму классу без умения управлять временем — не обойтись. Ведь у ребенка появляются обязательные домашние задания, а многие дети еще и начинают учиться во вторую смену, и им приходится собираться в школу, когда родителей нет дома.

Обсудите с ребенком, сколько времени нужно на еду, одевание, на то, чтобы решить математику, нарисовать рисунок и т.д. Чтобы проверить его предположения, засеките вместе, сколько реально минут или часов уходит на каждое из этих дел.

Спросите, как ребенок хотел бы организовать свой день. Вместе решите, когда можно запланировать прогулку, развлечения и время на ничегонеделанье. Объясните, что дела и отдых надо чередовать.

Установите некоторые твердые рамки: к которому часу все уроки должны быть выполнены, во сколько нужно ложиться спать. А в остальном старайтесь не вмешиваться. Пусть ребенок сам определяет, что делать вперед, а что потом.

**(3) Дайте инструменты для самоконтроля**

Расскажите, что взрослые на работе обычно пользуются ежедневниками и планировщиками. Пусть у ребенка тоже будут свои помощники. К примеру, купленное в канцтоварах «Расписание уроков» можно заполнить по-своему. Вот что пишет одна из наших читательниц: «Когда моя дочь была во втором классе, я приучала ее самостоятельно ходить из школы, в кружки и делать уроки без напоминания. В красочные расписания уроков я вписывала такие пункты: в 13:30 — обед, в 14:00 — выходишь в кружок, в 16:00 — полдник и т.д. Расписывала все дела подробно на каждую неделю».

Чтобы ребенок не забыл вовремя поесть, начать одеваться в школу или сесть за уроки, можно завести несколько «тематических» будильников в телефоне.

В специальном календарике ребенок может каждое утро и каждый вечер ставить плюсики, как только почистит зубы. Родителю не нужно проверять этот календарь. Достаточно, чтобы ребенок сам видел, как ему удается следить за гигиеной.

**(4) Организуйте удобное питание**

Несколько десятилетий назад семилетке вполне могли поручить сварить суп на газовой плите. Не призываю заниматься этим сейчас. Но опыт наших родителей доказывает, что ребенок этого возраста вполне может питаться сам.

Чтобы ему было проще, поддерживайте дома запас полезных перекусов и продуктов, из которых ваш школьник может самостоятельно приготовить себе завтрак.

Чтобы быть уверенным, что чадо нормально питается, можно приготовить еду порционно в контейнерах. И даже наклеить стикеры «[Обед](https://www.u-mama.ru/read/home/yummi/9749.html)», «Полдник».

Научите, как пользоваться микроволновкой и чайником. Через пару дней попросите, чтобы ребенок сам пересказал вам все правила безопасности.

С самостоятельностью не рождаются, ей учатся. И задача родителя вовсе не в том, чтобы постоянно контролировать ребенка. А в том, чтобы развить у него самоконтроль. Мы собрали 8 советов, которые помогут родителям первоклассников и других младших школьников воспитать в своих детях больше самостоятельности и организованности.

**(1) Давайте четкие инструкции**

Прежде чем что-то потребовать, научите, объясните, покажите. Это только родителям очевидно, что такое аккуратно заправленная постель и собранный портфель. У семилетки об этом весьма туманные представления.

В первую школьную неделю есть смысл показать мастер-класс, комментируя каждый шаг. Берем портфель, всё из него вынимаем, мусор выкидываем, книжки-тетрадки кладем на полку. Открываем дневник, проверяем расписание, готовим всё необходимое на завтрашний день, еще раз сверяем с дневником, затем складываем в портфель. На завтра ребенок может сделать всё то же самое сам, но в присутствии взрослого, проговаривая вслух каждое действие. Скорее всего, уже через неделю он будет справляться с этим делом в одиночку. И вам не придется кричать на чадо за сгнившее среди тетрадей яблоко, а учитель не будет делать замечания за забытый альбом и цветные карандаши.

Аналогично можно разработать план уборки комнаты. Из чего она состоит? Собрать игрушки в ящики, повесить одежду в шкаф, убрать на столе, протереть пыль, пропылесосить и т.д. Эти мелкие дела можно записать или зарисовать в виде списка, с которым ребенок будет сверяться во время уборки.

**(2) Учите планировать время**

Ко второму классу без умения управлять временем — не обойтись. Ведь у ребенка появляются обязательные домашние задания, а многие дети еще и начинают учиться во вторую смену, и им приходится собираться в школу, когда родителей нет дома.

Обсудите с ребенком, сколько времени нужно на еду, одевание, на то, чтобы решить математику, нарисовать рисунок и т.д. Чтобы проверить его предположения, засеките вместе, сколько реально минут или часов уходит на каждое из этих дел.

Спросите, как ребенок хотел бы организовать свой день. Вместе решите, когда можно запланировать прогулку, развлечения и время на ничегонеделанье. Объясните, что дела и отдых надо чередовать.

Установите некоторые твердые рамки: к которому часу все уроки должны быть выполнены, во сколько нужно ложиться спать. А в остальном старайтесь не вмешиваться. Пусть ребенок сам определяет, что делать вперед, а что потом.

**(3) Дайте инструменты для самоконтроля**

Расскажите, что взрослые на работе обычно пользуются ежедневниками и планировщиками. Пусть у ребенка тоже будут свои помощники. К примеру, купленное в канцтоварах «Расписание уроков» можно заполнить по-своему. Вот что пишет одна из наших читательниц: «Когда моя дочь была во втором классе, я приучала ее самостоятельно ходить из школы, в кружки и делать уроки без напоминания. В красочные расписания уроков я вписывала такие пункты: в 13:30 — обед, в 14:00 — выходишь в кружок, в 16:00 — полдник и т.д. Расписывала все дела подробно на каждую неделю».

Чтобы ребенок не забыл вовремя поесть, начать одеваться в школу или сесть за уроки, можно завести несколько «тематических» будильников в телефоне.

В специальном календарике ребенок может каждое утро и каждый вечер ставить плюсики, как только почистит зубы. Родителю не нужно проверять этот календарь. Достаточно, чтобы ребенок сам видел, как ему удается следить за гигиеной.

**(4) Организуйте удобное питание**

Несколько десятилетий назад семилетке вполне могли поручить сварить суп на газовой плите. Не призываю заниматься этим сейчас. Но опыт наших родителей доказывает, что ребенок этого возраста вполне может питаться сам.

Чтобы ему было проще, поддерживайте дома запас полезных перекусов и продуктов, из которых ваш школьник может самостоятельно приготовить себе завтрак.

Чтобы быть уверенным, что чадо нормально питается, можно приготовить еду порционно в контейнерах. И даже наклеить стикеры «[Обед](https://www.u-mama.ru/read/home/yummi/9749.html)», «Полдник».

Научите, как пользоваться микроволновкой и чайником. Через пару дней попросите, чтобы ребенок сам пересказал вам все правила безопасности.

**(5) Потренируйте ребенка быстро одеваться**

В школе у первоклашек (особенно у тех, кто не ходил в садик) часто возникают трудности из-за того, что они не могут быстро переодеться на физкультуру или на прогулку. Поэтому еще в августе будет полезно поиграть дома в пожарных или солдат, которые должны полностью одеваться за несколько минут. Можно играть и в моделей, которым во время показа мод надо очень быстро менять наряды. Чтобы у детки не было стресса, поучаствуйте в игре сами, изобразите неуклюжего человека, который надел что-нибудь шиворот-навыворот, похохочите вместе.

Пусть ребенок потренируется перед зеркалом, как завязывать шапку и шарф. Убедитесь, что ему под силу справиться со всеми застежками. Откажитесь от водолазок с узким горлом, блузок и сарафанов с молниями и пуговицами на спине (хотя бы в дни физкультуры).

Отработанный навык одевания поможет чувствовать себя увереннее в школе, ведь ребенку не придется обращаться к взрослым за помощью или опаздывать на уроки.

**(6) Не берите на себя то, что ребенку уже по силам**

Развивайте в себе веру в ребенка и его способность быть самостоятельным. Не ругайте себя за то, что вы не можете что-то проконтролировать. Не расстраивайтесь, если у сына или дочки не вышло с первого раза всё сделать без ошибок. Это нормально. Хвалите себя, когда позволяете своему ребенку быть самостоятельным. Это куда лучше, чем быть родителем-перфекционистом.

Разделите ответственность. У ребенка с самого начала должно быть понимание, что уроки — это его дело, а не мамино, не папино и не бабушкино. Задача родителя — организовать рабочее место, первый раз объяснить технологию («Достаешь дневник, смотришь, что задано, выбираешь, что делать вперед. Если что-то не понял, спрашиваешь у меня. В конце проверяешь, что всё сделал» и т.п.), помочь, если возникли трудности.

Взрослый не должен усаживать ребенка за стол, сидеть рядом, звонить другим родителям и учителям, чтобы выяснить, что задано. Если ребенок не записал задание или пропустил урок, поручите ему самому связаться с одноклассниками. Лучше школьник что-то забудет, чем привыкнет перекладывать ответственность за свои дела на родителей. Чтобы перестать забывать, надо хоть раз столкнуться с негативными последствиями своей невнимательности.

**(7) Хвалите ребенка за самостоятельность, а не за идеально выполненное задание**

Ребенку не захочется быть самостоятельным, если родители будут постоянно его критиковать. Если начинающий школьник только учится сам делать уроки, есть вероятность, что он ошибется. Если впервые складывает физкультурную форму, очень вероятно, что она помнется. Ну и что?!  Подумайте не о сиюминутном результате, а о том, что у ребенка формируется навык самостоятельности, который будет помогать ему всю жизнь.

Если ребенок ошибся, получил замечание или плохую оценку в школе, задача родителя не отругать, а помочь и утешить. Обсудить, что в следующий раз можно сделать по-другому, чтобы получить более успешный результат.

**(8) Обращайте внимание на плюсы самостоятельности**

Представьте, что ребенок выполнил уроки и прибрал комнату, а потом явившийся с работы родитель начинает всё перепроверять и заставлять переделывать «как следует». Вряд ли у чада прибавиться мотивации быть самостоятельным.

Лучше почаще говорите: «Смотри как здорово, что ты уже можешь сам приготовить завтрак/прибрать комнату/ сделать презентацию. Я тобой горжусь!». «Как здорово, что ты сам сделал все уроки к моему приходу. Теперь мы с тобой можем вместе поиграть». «Как хорошо, что ты сам ответственно собираешь портфель. Мне не приходится совать нос в твои личные вещи. Наверное, это было бы тебе неприятно».

Помните, что чем старше дети, тем сложнее их контролировать. Тренируя самостоятельность в начальной школе, вы избавляете и себя, и ребенка от ненужных проблем в будущем.

**Соблюдение санитарно-гигиенических норм**

Соблюдение санитарно-гигиенического режима в школе В целях соблюдения требования СанПиН в школе постоянно отслеживаются следующие нормы:

-нормы воздушно теплового режима;

-нормы освещения классной комнаты;

-гигиенические нормы режима дня;

требования к школьной мебели и оборудованию; -

-нормы питания в школе;

-нормы гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса;

-нормы гигиенических требований к расписанию уроков.

       Кабинеты и рекреации школы ежедневно поддерживаются в чистоте и порядке, проводится ежедневная влажная уборка. Температура воздуха в классных кабинетах, спортивном зале, библиотеке, актовом зале, столовой, рекреациях, поддерживается в пределах нормы (18 – 240С). Необходимый воздушно-тепловой режим обеспечивается качественным проветриванием классов, рекреационных помещений и сквозным проветриванием учебных кабинетов. Для контроля температурного режима учебные кабинеты оснащены бытовыми термометрами. Благоприятный световой режим способствует сохранению общей и зрительной работоспособности. Во всей школе освещение соответствует требованиям СанПиН. Одним из основных гигиенических требований к учебному процессу является соответствие размеров мебели росту ребенка. Мебель в кабинетах промаркирована. Соблюдены размеры проходов между рядами и расстояний от стены. В целях обеспечения надлежащего санитарно-гигиенического, теплового, светового и противопожарного режима в школе проводятся следующие мероприятия:

-Инструктаж сотрудников и обучающихся школы по технике безопасности и правилам пожарной безопасности.

-Систематический контроль состояния теплового, светового и прот-ивопожарного режима школы.

Обеспечение школы противопожарным инвентарем в соответствии с требованиями Правил пожарной безопасности.

-Обеспечение выполнения светового режима в соответствии с нормами СанПиН.

-Обеспечение школы моющими средствами, инвентарем для проведения уборок в школе.

Контроль администрации за деятельностью по поддержанию надлежащего санитарно – гигиенического состояния школы. В целях сохранности имущества школы и поддержания его в надлежащем состоянии в школе систематически проводится инструктаж обучающихся и рейды по проверке состояния учебных кабинетов. Проводится работа по поддержанию ТСО в рабочем и безопасном для окружающих состоянии. Организация учебно-воспитательного процесса соответствует правилам и нормам СанПиНа. Строго соблюдаются нормативы максимальной аудиторной нагрузки и нормативы времени, отводимого на выполнение обязательной части домашней работы, а также иные гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса, установленного санитарными правилами. Расписание уроков строится с учетом хода дневной и недельной кривой умственной работоспособности учащихся. Распределение учебной нагрузки в течение недели выполнено таким образом, чтобы наибольший объем приходился на середину недели. На эти дни в расписании уроков включаются наиболее трудные предметы, либо средние и лёгкие по трудности предметы, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. Наименьший объем нагрузки приходится на понедельник и пятницу. Во всех классах проводятся трехразовые занятия физической культуры в неделю. При построении урока учителя физической культуры обязательно учитывают дифференцированный индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития и физической подготовленности с соблюдением гигиенических норм. Допуск в спортивный зал разрешается только в специальной спортивной обуви, к занятиям – в спортивной форме. В школе регулярно проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия: Дни здоровья, веселые старты, соревнования по различным видам спорта – волейбол, баскетбол, настольный теннис. В школе работают спортивные секции. В школе работает медработник, педагог-психолог, которые организуют медицинский и психологический мониторинг состояния здоровья детей. Классные руководители проводят разъяснительную, санитарно-просветительскую работу среди обучающихся, их родителей об организации противоэпидемиологических, профилактических мероприятий в связи с сезонным подъёмом заболеваемости гриппом.