

РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ – ЗАЛОГ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Для сохранения здоровья и высокой работоспособности детей и подростков важное значение имеет рациональная организация жизнедеятельности с соблюдением режима дня.



Режим дня - это распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток с учетом возраста и состояния здоровья.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ:

1. Режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания).
2. Продолжительность и кратность сна.
3. Время пребывания на свежем воздухе в течение дня.
4. Продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях учреждений образования, так и дома.
5. Продолжительность составных элементов деятельности, правильное чередование труда и отдыха.
6. Свободное время, возможность обеспечить двигательную активность, занятия по интересам.



В основе рационального режима дня лежит *условно-рефлекторная деятельность*. Соблюдение режима дня, начала и окончания всех его элементов, видов деятельности всегда в одно и тоже время приводит к возникновению у детей достаточно прочных условных рефлексов на время. Вследствие выработавшегося рефлекса на время организм ребенка в каждый момент как бы подготовлен к предстоящему виду деятельности.

Выработанные и упроченные сложные условные рефлексы на время приема пищи, сна, включения в работу приобретают характер *динамического стереотипа*, образование которого позволяет правильно и экономно распределять время, быстро включаться в работу и плодотворно выполнять ее, разумно и эффективно отдыхать, т.е. все процессы (занятия, питание, засыпание и т.д.) протекают с меньшей «физиологической стоимостью» (быстрее и легче) для организма, что особенно важно в условиях продолжающегося роста и развития детского организма.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО РЕЖИМА ДНЯ

- Строгое соблюдение режима дня, недопустимость частых изменений, а также постепенность перехода к новому режиму
- Учет возрастных особенностей организма при организации любых видов деятельности и отдыха
- Соответствие характера и длительности различных видов деятельности функциональным возможностям организма
- Рациональное распределение компонентов режима в течение суток, их смена и чередование, т.е. построение (структура) режима
- Чередование работы умственной и физической работы с отдыхом, при этом отдых должен обеспечивать полное восстановление всех физиологических систем организма

Рационально построенный режим дня обеспечивает достаточное время для выполнения всех необходимых элементов жизнедеятельности, способствует сохранению высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма и, таким образом, способствует профилактике заболеваний.

Подготовила доцент кафедры гигиены детей и подростков Солтан М.М.