

## Режим дня и психологическое здоровье ребенка

Психологическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать.

Ребенку-школьнику крепкое психическое здоровье позволяет успешно учиться и справляться с возникающими трудностями.

Если вы заметили, что ваш ребенок:

- стал часто болеть
- сильно утомляется в школе
- не справляется с привычными нагрузками
- стал хуже учиться
- жалуется на сонливость, головные боли

В первую очередь, обратите внимание как организован его режим дня!

Возможно, ребенок очень поздно ложится или ему недостаточно сна – особенно актуально для подростков!

Согласно рекомендациям Роспотребнадзора, продолжительность ночного сна для детей 4-7 лет должна составлять 11 часов, 8-10 лет – 10 часов, 11-14 лет – 9 часов, старше 15 лет – 8,5. Утренний подъем – не ранее 7 часов.

Систематическое недосыпание может вызвать истощение нервной системы, снижение работоспособности и концентрации внимания, ослабление защитных сил организма.

Еще один из важнейших моментов – достаточно ли отдыха для организма вашему ребенку и насколько качественный этот отдых? Не перегружен ли школьник репетиторами, кружками? А может быть ему недостаточно физической активности, прогулок, и он после школы бежит к гаджетам?

Проследите, чтобы у ребенка было достаточно физической активности прогулок на свежем воздухе. Переход от умственной работы к физической дает отдых ранее работавшим клеткам головного мозга и заставляет работать ранее отдыхавшие.

Следующий компонент режима дня – питание. Завтракает ли ваш ребенок в школе, дома? Не пропускает ли приемы пищи? Достаточно ли сбалансировано его питание?

Умственная работа, подвижная деятельность школьников сопровождаются значительным расходом энергии, которая должна своевременно пополняться за счет питания.

Разумеется, не стоит забывать о том, режим дня должен быть постоянным для школьника: изо дня в приемы пищи, отход ко сну, пробуждение и др. – в одно и то же время либо с одинаковыми

временными интервалами. Это значительно экономит ресурсы организма и облегчает переход одной деятельности к другой.

Помните, что правильный режим дня школьника – залог крепкого здоровья и хорошей успеваемости!

Статья подготовлена на основе рекомендаций Роспотребнадзора.