

Однією з найважливіших умов для зміцнення здоров'я є дотримання раціонального режиму життя.

Що входить до поняття режиму?

Тривалість, організація і розподіл протягом доби всіх видів діяльності, відпочинку та приймання їжі. Розрізняють такі види діяльності школярів: навчальна, трудова, спортивна. Відпочинок поділяється на пасивний та активний. Раціональним визнається такий режим, який створюється з урахуванням законів діяльності вищої нервової системи добових біоритмів, а також вікових можливостей. Лікарі розрізняють в режимі дня школяра 6 загальних компонентів: сон, перебування на свіжому повітрі, навчальну діяльність, особисту гігієну та приймання їжі. Зміст та тривалість кожного з компонентів змінюються в залежності від віку. З віком збільшується навчальне навантаження у школі, більше часу відводиться для виконання домашніх завдань.

Особливу увагу треба звернути на тривалість сну. Під час сну відновлюються працездатність організму і, в першу чергу, відновлюються функції мозку. Фізіологічна потреба в сні залежить від віку.

Учні старших класів повинні дивитися телепередачі не більше 2 годин тричі на тиждень. Захоплення переглядом телепередач, крім годин сну, відбирає час, який підліток повинен проводити на повітрі, займатися спортивними вправами. При такому режимі накопичується втома, що може призвести до сумних наслідків. Важливо раціонально розподілити протягом доби компоненти режиму, знайти їхнє чергування. Зміна діяльності є відпочинком.

Для школярів важливим є чергування навчальної діяльності з фізичними вправами та іграми на свіжому повітрі, важкого уроку з легким, творчої праці з суспільно корисною працею.

Кожен день повинен розпочинатися з ранкової гімнастики, яка пробуджує й заряджає організм бадьорістю, допомагаючи увійти в ритм робочого дня. Сучасна школа вирізняється більш значною інтенсифікацією учбового процесу, збільшеним об'ємом інформації, ніж декілька років тому. Навчальна програма є великою й складною. Для її вивчення від учнів вимагається значного розумового напруження, а це призводить до втоми. Повністю виключити втому, поєднану з навчальними заняттями неможливо. Але віддалити її наставання можна за допомогою правильної організації режиму праці та відпочинку.

Складні для вивчення предмети за часом проведення повинні збігатися з періодом найвищої працездатності організму.

Раціональне харчування— одне із головних умов для росту та розвитку організму. Їжа повинна бути достатньою за об'ємом, вміщувати необхідні для життєдіяльності організму речовини, покривати енергетичні затрати згідно віку людини, умовами його життя.

Інтервал між прийомами їжі повинен бути не менше 3-3,5 годин і не більше 4-4,5 годин. Дуже важливо їсти в одні і ті ж години.

День починається з гарячого сніданку — достатньо калорійного. Другий сніданок - через 3-3,5 години від першого. Сніданок складається з гарячої м'ясної або рибної страви з гарніром, чаю.

На обід — салат або вінегрет, суп, риба чи м'ясна друга страва з гарніром, компот. Такі продукти, як м'ясо чи риба, молоко, овочі та хліб є обов'язковими в щоденному меню школяра.

Отже, дотримуючись правильного режиму дня, можна зберегти не тільки здоров'я, але і час для цікавого змістовного життя.

*Підготувала Н.С. МІЩЕНКО,
шкільний лікар поліклінічного відділення № 2 ДМКЛ*