

## **Роспотребнадзор напоминает, как правильно организовать режим дня школьника**

Состояние здоровья школьника, его успеваемость и физическое развитие зависит от того, насколько правильно организован режим дня.

Первоклассникам соблюдение режима дня помогает быстрее привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу.

Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность. Из этих компонентов складывается суточный режим. Рационально построенный и организованный режим дня позволяет создать условия для высокой работоспособности, предупреждает развитие утомляемости, а также повышает сопротивляемость организма.

Распорядок дня советуем составить с активным участием ребенка.

Очень важно детей приучать ложиться и вставать всегда в одно и то же время. Учащиеся первой смены встают, как правило, в 7 часов утра. Наиболее благоприятное время отхода ко сну с 21 до 22 часов.

Примерные нормы ночного сна для школьников: в 1–4 классе — 10–10,5 часа, 5–7 классы — 9,5–10 часов, 6–9 классы — 9–9,5 часа, 10–11 классы — 8–9 часов. Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов. При регулярном "недосыпе" уменьшается продолжительность важнейшей фазы сна (так называемый "быстрый сон"), от которой зависит способность к обучению. Поэтому, например, перед экзаменами и другими событиями, требующими напряженной умственной деятельности, обычную продолжительность сна рекомендуется увеличить хотя бы на 1 час.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюдать несколько простых правил: ложиться спать в одно и то же время; перед сном не употреблять тяжелую пищу (мясные продукты, сладости, крупы) и тонизирующие напитки; за 2 часа до сна ограничиться овощами, фруктами, молочными продуктами; после 19 часов прекратить шумные игры и прочие возбуждающие нервную систему мероприятия, в том числе ограничить пользование гаджетами, которые повышают деятельность мозга; сформировать собственный "ритуал" подготовки ко сну: прогулка на свежем воздухе, чтение, вечерний душ. Спать лучше в полной темноте и в хорошо проветренной комнате.

Утром рекомендуется зарядка в течение 10–15 минут. Гимнастические упражнения следует проводить в хорошо проветренной комнате, в теплое время года - при открытом окне или на свежем воздухе.

После зарядки проводятся обязательно водные и гигиенические процедуры.

Питание школьника должно быть разнообразным, богатым белками, микроэлементами и витаминами. Для школьников рекомендуется 4–5-разовое питание. Приучайте ребёнка обязательно завтракать, интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5–4 часа.

После занятий в школе для восстановления работоспособности перед выполнением домашних заданий необходим отдых не менее 2-х часов. Основная часть времени должна отводиться прогулкам на свежем воздухе, которая может сопровождаться подвижными играми или спортивными занятиями (плавание, лыжный спорт, велоспорт, волейбол, баскетбол, футбол, танцы и другие в зависимости от желания и способностей), дающими хороший оздоровительный эффект.

На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов рекомендуется отводить полтора-два часа, средних классов - 2-3 часа, старших классов 3-4 часа. Начинать выполнение домашних заданий лучше с более легких, постепенно переходя к более сложным предметам. Можно чередовать письменные задания с устными.

Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15-минутные перерывы. Уроки готовьте в тишине, исключите шум, разговоры, музыку. Из-за шума значительно быстрее наступает утомляемость.

В режиме дня также должно быть предусмотрено свободное время, которое используется школьником по своим интересам, для младшей возрастной группы -1-1,5 часа, для среднего и старшего возраста 1,5-2,5 часа в день. Занятия в кружках должны соизмеряться с возрастными возможностями, индивидуальными интересами, успеваемостью и состоянием здоровья детей. Не рекомендуется участие школьников более чем в 2 кружках.

Начальник  
Алексинского территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора

Д.С.Пименов

Исп.Елкина Ю.И.  
(48753)4-09-09