

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ИНФОРМАЦИЯ

от 01 сентября 2017 года

РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА?

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает школьнику привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу. Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня. Если вы заметили, что ваш ребёнок сильно устаёт, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, постарайтесь правильно организовать его режим, и негативные симптомы, скорее всего, исчезнут сами.

Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают **количество и качество сна, питание и двигательная активность.**

Человеку необходимо удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне, потому что в противном случае создаются условия для возникновения заболеваний. У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. При недосыпании страдает удельный вес той стадии сна (так называемый «быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность. Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности. У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 % по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия: ложиться спать в одно и то же время; ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.); сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п.

Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать.

Примерные нормы ночного сна для школьников:

В 1–4 классе — 10–10,5 часа, 5–7 классы — 10,5 часа, 6–9 классы — 9–9,5 часа, 10–11 классы — 8–9 часов. Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.

Рабочий стол

Правильно организуйте рабочее место школьника — условия, в которых обучается и выполняет домашние задания ребёнок, ощутимо влияют на его успеваемость и здоровье.

Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (**если ребёнок — левша, то наоборот**), аналогично должно быть налажено

полноценное искусственное освещение. Свет от настольной лампы **не должен бить в глаза**, избежать этого позволяет специальный защитный козырёк, абажур.

Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, **опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально** (как поднимают руку для ответа на уроке), **ребёнок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза**. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребёнка при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя **прямой угол** как в тазобедренном, так и в коленном суставе. Стул должен иметь невысокую спинку.

Работая в таких условиях, ребёнок будет меньше уставать. Кроме того, правильно подобранная мебель — один из важных факторов предупреждения нарушений осанки. Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год.

Школьный ранец

Очень важно (особенно в младших классах) также правильно подобрать школьный ранец. Основные критерии: широкие, регулируемые по длине ремни с амортизирующими прокладками, жёсткая недеформируемая спинка. Портфели и ранцы ученические должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготавливаться из материалов контрастных цветов.

Вес ранца не должен превышать: для учащихся начальных классов — 700 г, для учащихся средних и старших классов — 1000 г.

Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1-2 классов — 1,5 кг, 3-4 классов — 2 кг, 5-6 классов — 2,5 кг, 7-8 классов — 3,5 кг, 9-11-х классов — 4 кг.

В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь **два комплекта учебников**: один — для использования на уроках в общеобразовательной организации, второй — для приготовления домашних заданий.

Питание

Правильно организованный режим питания основывается на выполнении определённых требований. Прежде всего, это соблюдение времени приёмов пищи и интервалов между ними. Промежутки между приёмами пищи у школьников не должны превышать 3,5-4 часов.

Для школьников рекомендуется 4–5-разовое питание.

При этом рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.

Принимать пищу ребёнок должен не спеша, в спокойной обстановке, внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции.

Игры и прогулки

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум **3-3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников**.

Как правило, грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость.