

## О режиме дня школьника: рекомендации Роспотребнадзора

В связи с началом нового 2016/2017 учебного года Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека **напоминает**, что правильно организованный режим дня дисциплинирует, предотвращает усталость и сохраняет трудоспособность ребенка в течение дня. Особенно это актуально для первоклассников, т. к. помогает школьнику привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учебу.

В новом 2016/2017 учебном году будет работать более 48,9 тысяч школ, в которых станут обучаться 14,6 миллионов детей.

Если вы заметили, что ваш ребенок сильно устает, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, постарайтесь правильно организовать его режим, и негативные симптомы, скорее всего, исчезнут сами. Более всего на здоровье детей влияют 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 напряженной 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 ребенка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать.

Примерные нормы ночного сна для школьников таковы: 1-4 классы - 10-10,5 ч, 5-7 классы - 9,5-10 ч, 6-9 классы - 9-9,5 ч, 10-11 классы - 8-9 ч. Первоклассникам рекомендован дневной сон продолжительностью до 2 часов.

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

Стол, за которым занимается ребенок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребенок - левша, то наоборот), аналогично должно быть налажено полноценное искусственное освещение. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза.

Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), ребенок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребенка 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, ребенок будет меньше уставать. Кроме того, правильно подобранная мебель - один из важных факторов предупреждения нарушений осанки. Контроль соответствия мебели росту ребенка следует проводить не реже 2 раз в год.

Очень важно (особенно в младших классах) также правильно подобрать школьный ранец. Основные критерии: широкие, регулируемые по длине ремни с амортизирующими прокладками, жесткая 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.

Правильно организованный режим питания основывается на выполнении определенных требований. Прежде всего, это соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними. Промежутки между приемами 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 ребенок должен не спеша, в спокойной обстановке, внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции.

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребенка 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.