

## Родителям о режиме дня школьника

Чтобы справляться с многочисленными нагрузками, школьнику необходимо соблюдать режим дня. Рациональный режим дня дисциплинирует, повышает работоспособность, успеваемость, способствует нормальному росту и развитию.

Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает школьнику привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу.

Главным в распорядке дня должно быть чередование умственной нагрузки, труда и отдыха. Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность.

Начинать день следует с утренней гимнастики. Она улучшает кровоснабжение головного мозга, укрепляет нервную систему, создает бодрое, хорошее настроение.

Умственная работа, а также большая подвижная деятельность детей сопровождаются значительным расходом энергии, которая должна своевременно пополняться за счет питания, чтобы обеспечить хорошую работоспособность организма.

Обязательно приучайте ребёнка завтракать; питание школьника должно быть разнообразным, богатым белками, микроэлементами и витаминами. Ежедневно в меню детей необходимо включать мясные, кисломолочные, молочные продукты, овощные блюда, фрукты, блюда с растительными маслами, каши.

Необходимо соблюдать определенное время, кратность приема пищи (4-5 раз в день) и интервалы между ними (3,5-4 час.). Очень важно, чтобы ребенок получал горячее питание в школе. В каждом образовательном учреждении разработаны комплексы завтраков, обедов, исходя из рекомендованных норм потребления продуктов, с учетом потребности школьника в основных пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) и энергетической ценности (калорийности), которые компенсируют энергозатраты в течение учебного дня.

По возвращении из школы ребенок должен пообедать и отдохнуть (желательно на свежем воздухе). Школьники должны проводить ежедневно на свежем воздухе не менее 2-3 часов.

Приступать к выполнению домашнего задания рекомендуется не ранее 16 часов, так как именно в это время начинается второй пик (вечерний) повышения суточной работоспособности.

Для учебных занятий дома школьник должен иметь постоянное рабочее место, соответствующее его росту и хорошо освещенное.

Стол следует поставить у окна, чтобы свет падал на учебники и тетради слева (если ребенок правша).

Очень важна правильная посадка ребёнка во время приготовления домашних заданий. При правильном положении ноги согнуты под прямым углом в тазобедренном и коленном суставах и опираются на пол или подставку, две трети бедра школьника помещаются на сидении стула, оба предплечья свободно лежат на столе, плечи находятся на одном уровне. Голова и туловище находятся в прямом положении. Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30 см. Между грудной клеткой и краем стола должно быть расстояние, равное ладони ребёнка.

На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отводить полтора-два часа, средних классов - 2-3 часа, старших классов 3-4 часа.

Все дополнительные занятия не должны проводиться в ущерб отдыху, прогулке.

После напряженного учебного дня школьнику необходим полноценный сон. Его продолжительность зависит от возраста и должна быть для школьников 6-10 лет – не менее 10 часов, 11-14 лет – не менее 9 часов, а для более старших – не менее 8 часов. Школьники младшего возраста должны ложиться спать не позднее 21.00, а старшего – в 22.00 - 22.30.

Полноценность сна обеспечивается его правильной организацией: ложиться спать в одно и то же время, ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.). Также полезна прогулка на свежем воздухе в течение 30-40 минут. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить.

Выполнение этих рекомендаций предохранит нервную систему ребенка от переутомления, повысит сопротивляемость организма к заболеваниям, обеспечит высокую работоспособность на протяжении учебного дня и позволит без ущерба для здоровья выполнить дополнительные нагрузки.

/Информационно-просветительский проект «СОШ.RU»

/Управление Роспотребнадзора по Свердловской области

[http://www.66.rospotrebnadzor.ru/news/-  
/asset\\_publisher/1POG/content/%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BC-](http://www.66.rospotrebnadzor.ru/news/-/asset_publisher/1POG/content/%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BC-)