

## **Рекомендации родителям**

### **по организации режима дня школьника**

С началом нового учебного года Управление Роспотребнадзора напоминает родителям о важности правильной организации режима дня школьника. Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение всего дня.

Распорядок дня следует составить с активным участием ребенка с учетом Ваших и его возможностей.

Очень важно приучать детей ложиться спать и вставать в одно и то же время. Наиболее благоприятное время отхода ко сну с 21 до 22 часов. Необходимо 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.

#### 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. Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 час) перед контрольными работами, на время экзаменов, и при всякой напряжённой умственной деятельности.

После утреннего подъема рекомендуется зарядка в течение 10-15 минут. Упражнения следует проводить в хорошо проветренном помещении, в теплое время года — при открытом окне или на свежем воздухе. После зарядки проводятся водные и гигиенические процедуры в виде обтираний или обливаний.

Обязательно приучайте ребёнка завтракать. 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.

После школы следует приступать к выполнению домашнего задания через 1-2 часа, т.к. ребёнку необходим отдых для восстановления сил и лучше, если это будет отдых 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.

На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов следует отводить 1 ½-2 часа, средних классов — 2-3 часа, старших классов 3-4 часа. Рекомендуется начинать выполнение домашних заданий с письменных уроков, чередуя их с устными заданиями. Обязательно делать 10-15 минутные перерывы между выполнением заданий.

Очень важно организовать школьнику определённое, постоянное место для приготовления домашних заданий. Стол следует поставить у окна, чтобы свет падал на учебники, тетради слева (если ребёнок — левша, то наоборот), должно быть налажено полноценное искусственное освещение.

Правильно подобранная мебель — один из важных факторов предупреждения нарушений осанки. Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год.

Если высота стола на 2-3 см выше локтя ребёнка, то такой стол соответствует его росту. Если стол высок, необходимо сделать выше стул, а под ноги, чтобы создать им упор, подставить скамеечку. При этом надо помнить, что разница в высоте стола от пола и в высоте сидения стула должна быть не менее 21 см и не более 27 см.

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.

При просмотре телевизионных передач и работе (игре) на компьютере рекомендуется соблюдать гигиенические правила:

- смотреть телевизор или играть на компьютере не чаще 4-5 раз в неделю (время непрерывного нахождения у экрана – не более 30-60 минут);
- расстояние от экрана телевизора должно быть не менее 2,5-3 метров, монитора – не менее 50 см;
- верхняя кромка экрана телевизора (монитора) должна находиться на уровне глаз (желательно для дополнительной подсветки экрана поместить сзади него настольную лампу с мощностью лампочки 40-60 Ватт);

- не следует смотреть телевизор лежа;

- громкость включенного телевизора должна быть на уровне обычного разговора;

- после просмотра телепередач или работы на компьютере необходимы проветривание помещения и прогулка на свежем воздухе.

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



## РАБОЧЕЕ МЕСТО

• Дневной или искусственный свет на рабочий стол должен падать слева (если ребенок – левша, то справа)

• Идеальное расстояние от книги до глаз ребёнка – 40–45 сантиметров, при этом саму книгу следует держать в наклонном положении

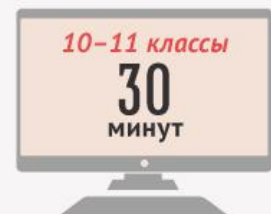
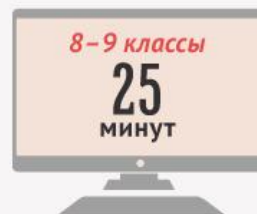
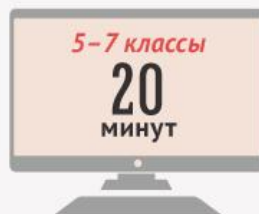
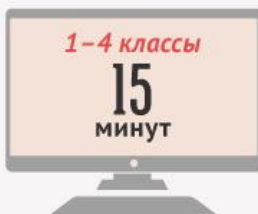


— Согласно рекомендациям специалистов Роспотребнадзора, контроль соответствия мебели росту ребенка следует проводить не реже двух раз в год

## НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И ВЫПОЛНЕНИЯ УРОКОВ



## НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ БЕЗ ПЕРЕРЫВА



## ШКОЛЬНЫЙ РАНЕЦ

Жесткая недеформируемая спинка

Ремни должны быть широкие, регулируемые по длине, с амортизирующими прокладками



Светоотражающие материалы в оформлении ранца — они делают школьника более заметным в сумерках для водителей на дороге

Вес ранца без учебников — не более 700 грамм для начальных классов, и не более 1000 грамм для старших и средних классов. Вес с учебниками не нормируется

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

4–5-разовое питание.

Средняя потребность в энергии школьника в возрасте 7–11 лет — 2350 ккал, а в возрасте старше 11 лет — 2713 ккал.



Есть ребенок должен неспеша, в спокойной обстановке



Промежутки между приемами пищи — 3,5–4 часа



Рацион должен содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов



Следует избегать острого, жареного, колбас, фаст-фуда, газированных напитков

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности:

**3–3,5**  
часа в день  
в младшем  
возрасте



**2,5**  
часа в день  
у старшеклассников



На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора