

## Режим дня школьника. Роспотребнадзор рекомендует.



Современные школьники испытывают большие нагрузки. Нагрузка на школьников выше, чем на взрослых и бывает непомерно велика – уроки, классные часы, факультативы, дополнительные языки и школы искусств, занятия с репетиторами и на курсах, кружки и спортивные секции. Все это — дополнительные стрессы, существенно влияющие на эмоциональное состояние, работоспособность и умственные способности школьников.

Способствует лучшей адаптации школьников к процессу обучения, помогает развивать интеллектуальные способности, грамотно распределить нагрузку и научиться управлять своим временем – правильно составленный режим дня.

**Режим – это порядок действий в течение определённого времени.** Важно понимать, что режим помогает ввести системность и предсказуемость в любую деятельность. Соблюдая распорядок дня, мы приучаем свой организм жить в определённом ритме.

Есть 5 причин составлять и приучать школьника соблюдать режим дня:

1. Подъём утром и ночной сон в одно и то же время укрепляют нервную систему школьника, создают здоровый динамический стереотип поведения.
2. Регулярное питание обеспечивает качественное пищеварение.
3. Режим дня дисциплинирует, помогает жить без спешки и суеты.
4. У детей, соблюдающих распорядок дня, улучшается концентрация внимания и память.
5. Режим дня предохраняет от перегрузок и переутомления, сохраняет и укрепляет иммунитет школьника.

**Несоблюдение режима дня приводит к:**

1. Чрезмерным нагрузкам.
2. Быстрому переутомлению.
3. Отставанию в физическом и умственном развитии.
4. Неврозам.
5. Заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Распорядок дня обычного школьника состоит из следующих пунктов:

1. Зарядка.
2. Водные процедуры.
3. Завтрак.
4. Уроки в школе.
5. Обед.
6. Отдых, сон, прогулка.
7. Кружки/секции
8. Полдник.
9. Выполнение домашних заданий.

10. Вечерняя прогулка, встречи с друзьями.
11. Ужин.
12. Приготовления ко сну.
13. Сон.

Школьникам начальных классов правильно организовать своё время, составить расписание дня должны помочь родители. Но делать это нужно **обязательно с учётом особенностей личности и возраста школьника, а также расписания занятий в школе.**

При составлении режима дня для школьника необходимо учитывать нормы питания, сна и двигательной активности:

1. Установите постоянное время для подъема, помните, что детям нужно 9-10 часов сна каждую ночь, чтобы быть в лучшей форме, чистить зубы и успеть съесть здоровый завтрак.
2. Детям нужен отдых после школы, чтобы не произошло переутомления: выделите время для полноценного перекуса, сделайте небольшой перерыв для игр, а затем определенное количество времени для выполнения домашнего задания.
3. Первоклассникам организуйте дневной сон продолжительностью до 2 часов.
4. Установите время для домашнего задания:
  - 1 классы - 1 час
  - 2-3 классы - 1,5 часа
  - 4-5 классы - 2 часа
  - 6-8 классы - 2,5 часа
  - 9-11 классы - 3,5 часа
5. Время работы за компьютером без перерыва не должно превышать:
  - 1-4 классы - 15 минут
  - 5-7 классы - 20 минут
  - 8-9 классы - 25 минут
  - 10-11 классы - 30 минут
6. Поручайте повседневные дела, соответствующие возрасту вашего ребенка, например помогать накрывать стол, кормить домашних животных и убирать в своей спальне.
7. Обратите внимание на питание ребёнка. Оно должно быть регулярным (4-5 раз):
  - завтрак дома 7.30 – 8.00
  - горячий завтрак в школе 11.00 – 11.30
  - обед в школе 12:30-13:00 или дома 14.00 – 14.30
  - полдник 16.30 – 17.00
  - ужин 19.00 – 19.30
  - между приемами пищи должны быть промежутки не более 3,5 - 4 часов,
  - питание должно быть сбалансированное,
  - ребенок должен есть сидя за столом, медленно пережевывая пищу,
  - научите ребёнка отдавать предпочтение здоровой пище, **игнорируя фастфуд, сладости и газированные напитки.**
8. Помните про двигательную активность, она необходима ребенку для полноценного физического развития. Приветствуется любая двигательная активность: прогулки, игры на свежем воздухе. Младший возраст: 3-3,5 часа в день. Старшеклассники: 2,5 часа в день.
9. Одинаковое время отхода ко сну и достаточное количество часов сна каждую ночь очень важны для здорового развития мозга. Перед сном:
  - хорошо проветрите детскую спальню,
  - после 19 часов - спокойное время (ограничьте просмотр телевизора, гаджетов, прослушивание музыки в наушниках, любую эмоциональную деятельность),
  - сформируйте «ритуал» отхода ко сну: пусть дети принимают ванну / душ, выбирают одежду на следующий день, читают книгу,
  - обозначьте время отхода ко сну (в одно время каждый день).
10. Продолжительность ночного сна школьника должна составлять не менее:
  - 1-4 класс – 10-10,5 часов;
  - 5-7 класс – 10,5 часов;
  - 8-9 класс – 9-9,5 часов;

-10-11 класс - 8-9 часов.

**Родители!** Именно от вас зависит то, каким будет режим дня ребенка и будет ли он его соблюдать. Формируйте здоровые привычки уже в раннем возрасте. Это поможет вашему ребенку стать самостоятельным и стрессоустойчивым, а также без труда достигать поставленные цели.

Информация подготовлена по материалам: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/rasporyadok-dnya-skolnika/>

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.  
# санпросвет