

И снова в школу!
Режим дня школьника

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дня – это правильное распределение времени на все виды деятельности и отдыха ребенка в течение суток, с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе. Режим дня, рациональное распределение времени и приоритетов помогает школьнику больше успевать, воспитывает последовательность, силу воли, трудолюбие.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

- Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.

Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна. При недосыпании страдает удельный вес той стадии сна («быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность.

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 не менее 1 часа.

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

- Определенное **время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.**

После ночного сна в режиме дня должна быть предусмотрена утренняя зарядка продолжительностью не менее 15 минут. Личная гигиена детей должна включать в себя утренний и вечерний туалет (в том числе чистка зубов), мытье рук перед едой и по мере необходимости. Утренний туалет в режиме дня предусматривается не менее 20 минут, который рекомендуется совмещать с закаливающими процедурами.

- Регулярный **прием пищи.**

В режиме дня должно быть организовано питание не менее 4-5 раз в день с интервалами между приемами пищи не более 3,5-4 часов. Рацион должен быть сбалансирован по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.

- Правильное **чередование труда и отдыха.**

- Определенную **продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.**

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. В режиме дня двигательная активность должна составлять для младших школьников — до 50% дневного времени, а для старших школьников — до 30%. После окончания учебных занятий в общеобразовательной организации для восстановления работоспособности обучающихся перед выполнением домашних заданий организуется отдых длительностью не менее 2 часов. Прогулки рекомендуется сопровождать спортивными, подвижными играми и физическими упражнениями.

- Определенное **время для приготовления домашних заданий.**

Для обучающихся затраты времени на подготовку уроков не должны превышать (в астрономических часах): во 2 — 3 классах — 1,5 часа, в 4 — 5 классах — 2 часа, в 6 — 8 классах — 2,5 часа, в 9 — 11 классах — до 3,5 часа. Обучение в 1-м классе проводится без домашних заданий. Между учебными занятиями и началом приготовления домашнего задания должен быть предусмотрен перерыв 2-2,5 часа для отдыха и прогулки. Ребенку необходимо организовывать произвольные перерывы по завершении определенного этапа работы и проводить "физкультурные минутки" длительностью 1-2 минуты.

Врач ОЭУВиО Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и Сысертском районе»

Согласовано:

Е.В. Аверина

И.о. главного государственного санитарного врача в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе, и.о. начальника Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе

Н.В. Шатова