

"Рекомендации гражданам: как правильно организовать режим дня школьника?"

Грамотно организованный день школьника быстро принесет положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность.

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: 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 составляют:

1 - 4 классы - 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.

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, избежать этого позволяет специальный защитный козырек, абажур.

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. 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.

Очень важно (особенно в младших классах) также правильно подобрать школьный ранец. 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 - 2,5 кг, 7 - 8 - 3,5 кг, 9 - 11-х - 4 кг.

Для школьников рекомендуется 4 - 5-разовое питание. Промежутки между приемами пищи у школьников не должны превышать 3,5 - 4 часов.

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.

<Информация> Роспотребнадзора от 01.09.2017