|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Руководитель:**  Врио главного государственного санитарного врача по Свердловской области» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | **(подписано)**  *подпись* | Алла Рудольфовна Шемякина  *расшифровка подписи* |
|  |  |  |
| **Исполнитель:**  специалист-эксперт ТО Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в г. Каменске-Уральском и Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | Винокурова Дарья Анатольевна  *тел.* (83439) 37-06-01 | 06.08.2024 |

***Подготовка к учебному году - как правильно организовать режим дня школьника?***

После продолжительного летнего отдыха школьникам требуется определенное время для вхождения в рабочий ритм. Чтобы было легче адаптироваться к учебному процессу, очень важно правильно организовать режим дня.

Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

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

Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность.

Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности. У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30% по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму.

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.

Рабочий стол

Правильно организуйте рабочее место школьника — условия, в которых обучается и выполняет домашние задания ребёнок, ощутимо влияют на его успеваемость и здоровье.

Стол должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок — левша, то наоборот), аналогично должно быть налажено полноценное искусственное освещение. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специальный защитный козырёк, абажур.

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

Питание

Правильно организованный режим питания основывается на выполнении определённых требований. Прежде всего это соблюдение времени приёмов пищи и интервалов между ними, которые 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.

Принимать пищу ребёнку необходимо не спеша, в спокойной обстановке.

Игры и прогулки

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Рекомендованная продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности составляет как минимум 3 – 3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

***Успехов в учебном году!***