

Рекомендации как организовать режим дня для школьников:

Ногинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Московской области напоминает, что в повседневной жизни школьника очень важно соблюдать режим дня. Чёткий режим дня помогает правильно сбалансировать рабочую деятельность и отдых, что очень важно для растущего ребёнка и его здоровья.

Основное влияние на состояние здоровья школьника оказывают режим питания, количество и качество сна, двигательная активность (прогулки на свежем воздухе, подвижные игры), наличие или отсутствие правильно организованного рабочего места.

Режим питания:

Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Важно не только что и сколько мы едим, но и в какое время и как часто.

Для школьников требуется 5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4-5 часов.

Прием пищи	Часть дневного рациона
Первый завтрак	20%
Второй завтрак	15%
Обед	40%
Полдник	10%
Ужин	15%

Завтрак: должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, потому что в это время он наиболее активно работает. Завтрак должен быть плотным и обязательно должен включать горячее блюдо – крупяное, творожное, яичное или мясное.

Обед: во время обеда человек съедает большую часть суточной нормы пищи. Обед состоит из трех или четырех блюд, обязательно включает в себя горячее первое блюдо – суп. В качестве закуски можно использовать свежие овощи или овощи с фруктами. В зимнее время года можно использовать квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, зеленый горошек (консервированный). Первые блюда – овощные супы, крупяные супы, щи, борщи, рассольники, супы из гороха, фасоли, бобов, супы с клецками, молочные супы. Для приготовления вторых блюд, расходуется как правило, суточная норма мяса, птицы или рыбы. Свежие фрукты или соки, ягоды – наиболее подходящее третье блюдо. При отсутствии свежих фруктов можно использовать консервированные соки, плодовоовощные пюре, компоты из сухофруктов.

Полдник: желательно использовать в полдник свежие фрукты или ягоды. Полдник обычно бывает легким и включает молоко или кисломолочный напиток и булочку, которые изредка можно заменить мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а также кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.)

Ужин: На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные продукты, так как богатая белком пища возбуждающе действует на

нервную систему ребенка и медленно переваривается. Предпочтительны на ужин разнообразные запеканки (особенно творожные), сырники, ленивые вареники.

Здоровый сон:

Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (примерно на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности. Ведь при недосыпании страдает удельный вес той стадии сна (так называемый «быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия:

- Ложиться спать и вставать в одно и то же время.
- Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов).
- Сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение.
- Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать.

Примерные нормы ночного сна для школьников:

в 1–4 классе — 10–10,5 часа,

в 5–7 классе — 10,5 часа,

в 6–9 классе — 9–9,5 часа,

в 10–11 классе — 8–9 часов.

Двигательная активность:

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка 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. Грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость.

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают в процессе социализации в коллективе сверстников.

Организация рабочего места школьника:

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

Стол, за которым занимается ребёнок, 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.

Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), ребёнок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребёнка 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.

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

Во время перемен следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из класса (кабинета).

По материалам сайта «Роспотребнадзор» ([https:// www.rospotrebnadzor.ru](https://www.rospotrebnadzor.ru))

Статью подготовила : старший специалист 1 разряда Конева Надежда Михайловна Ногинского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Московской области