**Роспотребнадзор напоминает, как наладить режим школьника.**

Многие родители с началом учебного года сталкиваются с проблемой адаптации ребенка к новому «учебному» режиму. Конечно, каникулы предусмотрены для восстановления физических сил и психологического равновесия и дети огорчаются, когда отдых закончен.  Ребенок привык летом ложиться попозже, пробуждаться тоже, иногда кушать на ночь, засиживаться в интернете или перед телевизором: все эти «летние» отклонения в режиме дня дадут о себе знать с началом занятий в школе. Ребенок в первые учебные дни, а иногда и недели проявляет раздражительность, вялость, несобранность. Правильно спланированный режим дня организует ребенка, помогает быть собранным и аккуратным. У школьников младших и старших классов должен быть свой режим дня, который бы соответствовал особенностям физиологии того или иного возраста.
В начальной школе особое внимание уделяется таким процессам, как обучение усидчивости, вниманию, запоминанию. У маленького школьника эти процессы еще не зрелые, но в стадии активного развития. У школьника старших классов следует акцентировать внимание на усидчивости, поскольку писать, читать и запоминать информацию он способен, но из-за вступления в пубертатный возраст, усидчивость заменяется ленью.
Для всех возрастных групп очень важно не только развивать свой интеллект, но и заботиться о физическом здоровье. Как помочь ребенку быстрее адаптироваться и незаметно привыкнуть к новому распорядку дня, -   расскажем в настоящей статье.

 **1. Налаживаем режим сна и бодрствования.**Необходимо постепенно приучать ребенка засыпать раньше. Ежедневно сдвигайте график отхода ко сну и подъема на 15 минут.  Это поможет ему как легче заснуть, так и легче проснуться. Подберите любимую мелодию для установки в качестве будильника - так у него не будет возникать стрессовой реакции на пробуждение.

 Не разрешайте маленькому школьнику засиживаться за компьютером и перед экраном телевизора, лучше пусть погуляет на улице: свежий воздух улучшит ночной сон.

 Обеспечьте ребенку **условия для полноценного ночного сна**: удобная кровать, лучше с ортопедическим матрацем, хорошо проветренная комната, минимум эмоциональных нагрузок на ночь. Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и должна составлять: в 7-10 лет - 11-10 ч,   в 11-14 лет - 10-9 ч,   в 15-17 лет - 9-8 ч.  Раннее начало занятий в первую смену (8.30 , 8.00) может провоцировать недосыпание и утомляемость, но со временем ребенок вольется в новый график

 Постарайтесь по - максимуму использовать время после школы  для укрепления организма ребенка: пусть бегает, играет в спортивные игры, общается с друзьями, равномерно чередуя подвижные игры и выполнение домашнего задания.

**2. Особое внимание уделите питанию ребенка.**Ребенок должен получать полноценный завтрак. Отказывающиеся от утреннего приема пищи школьники быстро утомляются, у них снижается внимание и работоспособность. Поэтому постарайтесь заинтересовать свое чадо любимым блюдом. Помните, что пища должна быть разнообразной: в рацион необходимо включать продукты, богатые белком и микроэлементами. Предложите своему ребенку на завтрак творог с сухофруктами и орехами, молочные продукты, каши.

 Не отказывайтесь от горячего питания в школе. Это предотвратит появление гастритов и других проблем с желудочно-кишечным трактом.

 Ребенок должен поужинать  за 1,5-2 часа до сна, преимущество отдайте легким блюдам.

**3. Готовимся к занятиям.**За время летнего отдыха дети теряют способностьбыстро концентрироваться, и организму тяжелее справляться с учебными нагрузками. Влиться в учебный процесс с первого дня занятий удается не всем школьникам, причем это характерно для учащихся всех возрастов. У младших школьников могут возникнуть проблемы со здоровьем, у старших -  проблемы психологического характера, не позволяющие настроиться на учебный лад.

 Чтобы избежать таких моментов,  заранее повторите с ребенком пройденный материал, позанимайтесь по предметам, которые сложно ему даются, обсудите прочитанную за лето литературу. И вообще, помогите ему первое время с уроками, чтобы он смог лучше сконцентрироваться и распределить своё время. Конечно, самостоятельность - ценное качество, но помочь можно и простым вниманием, например, предложить удобнее сесть за стол, организовать свое рабочее пространство, напомнить, что есть еще не выполненные задания.  Так ребенок будет быстрее привыкать к новому распорядку дня.

 Договоритесь с ребенком о совместном составлении его режима дня, о включении в него обязательных занятий и предоставлении ему свободного времени. Составьте распорядок дня на красивом бланке - для младших школьников это может превратиться в интересную игру. Соблюдение режима дня приведет к возникновению у них достаточно прочных условных рефлексов на время: организм ребенка в каждый момент как бы подготовлен к предстоящему виду деятельности.

 Беседуйте с ребенком  о затруднениях, с которыми он  сталкивается, ребенок должен быть уверен в Вашей поддержке. Покажите пример организации дня на собственном примере.

Помогите своему ребенку наладить режим дня - от этого будет зависеть его способность адаптироваться к социально-значимым нагрузкам.