**Рекомендации по режиму дня школьника, нормам сна, отдыха, работы за компьютером.**

Роспотребнадзор напоминает, что правильный режим дня - это именно то, что способствует нормальному росту и развитию, сохранению работоспособности, интереса к учебной и творческой деятельности.

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

**Сон.**

Школьнику необходимо удовлетворять соответствующую его возрасту потребность во сне. Важность полноценного ночного сна в том, что в этот период происходит перевод информации из кратковременной памяти в долговременную, что является необходимым условием для осуществления успешной учебной деятельности и психического развития. Систематическое недосыпание может вызвать истощение нервной системы, снижение работоспособности и ослабление защитных сил организма.

Потребность в сне зависит от возраста. Чем младше школьник, тем его нервная система менее вынослива к внешним раздражителям, скорее наступает утомление.

**Примерные нормы ночного сна для школьников:**

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.

Чтобы сон был крепким, ложиться спать и вставать надо в одно и то же время, а в последние часы перед сном не следует играть в шумные игры, спорить. Перед сном необходимо проветрить комнату. Важно соблюдать правила личной гигиены. Постель должна быть удобной, чистой и не слишком мягкой.

**Активный отдых.**

Кроме сна, существует и другой вид отдыха, так называемый активный, который заключается в смене одного вида деятельности другим. Переход от умственной работы к физической дает отдых ранее работавшим клеткам головного мозга и заставляет работать ранее отдыхавшие.

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Это наиболее эффективный вид отдыха, обусловленный повышенным насыщением крови кислородом, восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности.

Прогулки желательно разделить на несколько частей: до приготовления уроков, после них и перед сном. Общая продолжительность активного отдыха на воздухе меняется по возрастным группам: в младшем школьном - 3-3,5 часа, в среднем - 2,5-3 часа, в старшем - 2-2,5 часа.

Это время лучше всего распределить равномерно в течение дня. Для учащихся младших классов, занимающихся в первую смену, целесообразно четырехразовое пребывание на свежем воздухе: утром, после завтрака; после окончания занятий; после обеда перед приготовлением домашних заданий и перед сном. Утренняя прогулка способствует быстрому включению в занятия на первом уроке; прогулка после занятий необходима для снятия утомления; прогулка после обеда обеспечивает более высокую работоспособность при выполнении домашних заданий, а прогулка перед сном способствует спокойному и глубокому сну.

Учащимся средних и старших классов необходимо бывать на свежем воздухе три раза в день; утром, после обеда и перед ужином.

**Питание**

Умственная работа, подвижная деятельность школьников сопровождаются значительным расходом энергии, которая должна своевременно пополняться за счет питания.

Правильно организованный режим питания основывается на соблюдении времени приёмов пищи и интервалов между ними. Приучайте ребёнка обязательно завтракать. Промежутки между приёмами пищи не должны превышать 3,5-4 часов, рекомендуется 4–5-разовое питание. При этом рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов, минералов и соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим такие способы приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание и исключение продуктов с раздражающими свойствами. Ребёнок должен принимать пищу не спеша, в спокойной обстановке, внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции.

**Рабочий стол и режим работы за компьютером**

После школы приступать к домашнему заданию лучше через час-два, т.к. необходим отдых для восстановления сил. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отводить полтора-два часа, средних классов 2-3 часа, старших классов 3-4 часа. Можно чередовать письменные задания с устными. Ребёнку необходимо организовать постоянное место для приготовления домашних заданий.

Стол, за которым занимается ребёнок, должен быть расположен так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок -  левша, то наоборот).

Очень важна правильная посадка ребёнка во время приготовления домашних заданий. 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. Голова и туловище должны находятся в прямом положении. Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30 см. Между грудной клеткой и краем стола должно быть расстояние, равное ладони ребёнка. Работая в таких условиях, ребёнок будет меньше уставать, а правильно подобранная мебель -  один из факторов предупреждения нарушений осанки.

Соблюдение правильного режима работы на компьютере способствует снижению напряжения глаз и развития утомления. Непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать: в 1-5-м классах -15 минут, в 5-7-м классах - 20 минут, 8-9-м классах - 25 минут, 10-11-м классах - 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором. Домашние занятия с компьютером должны укладываться в те же временные рамки.

Помните, что правильный режим дня школьника - залог крепкого здоровья и хорошей учебы.

ИСТОЧНИК: <http://41.rospotrebnadzor.ru>