О рекомендациях по организации режима дня для школьников

02.03.2021 г.

Роспотребнадзор напоминает, что в повседневной жизни школьника очень важно соблюдать режим дня. У ребёнка, соблюдающего правильный режим, вырабатываются условные рефлексы, и каждая предыдущая деятельность становится сигналом к последующей. Это помогает ему легко переключаться из одного состояния в другое. 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.

Завтрак дома 7.30 – 8.00
Горячий завтрак в школе 11.00 – 11.30
Обед в школе 12:30-13:00 или дома 14.00 – 14.30
Полдник 16.30 – 17.00
Ужин 19.00 – 19.30

Прием пищи	Время	Часть дневного рациона
Первый завтрак	7.00	20%
Второй завтрак	10.00	15%
Обед	13.00	40%
Полдник	16.00	10%
Ужин	19.30	15%

Завтрак

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.

В качестве питья лучше всего предложить какао – наиболее питательный напиток (в чае и кофе практически отсутствуют калории, калорийность какао сопоставима с калорийностью сыра), можно использовать и чай.

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. Свежие овощи обладают сокогонным эффектом – следовательно, подготавливают желудочно-кишечный тракт ребенка к восприятию более калорийных блюд. В зимнее время года можно использовать квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, репчатый лук, зеленый горошек (консервированный).

Первые блюда – овощные супы, крупяные супы, щи, борщи, рассольники, супы из гороха, фасоли, бобов, супы с клецками, молочные супы.

Для приготовление ***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.

Хлеб – высококалорийный продукт, содержащий большинство необходимых человеку питательных веществ.

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. Не стоит даже на время дистанционного обучения сдвигать привычные часы сна.

· 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.

Немаловажную роль играет и организация рабочего места школьника, в том числе с использованием компьютера, поскольку проведение занятий с применением персональных ЭСО является неотъемлемой частью учебного процесса.

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране видеодисплейного терминала, на уроке не должна превышать:
· для обучающихся в 1-2 классах – 20 мин

· для обучающихся в 3-4 классах – 25 мин

· для обучающихся в 5-9 классах – 30 мин

· для обучающихся в 10-11 классах – 35мин

Оптимальное количество занятий с использованием компьютеров в течение учебного дня для обучающихся 1-4 классов составляет 1 урок, для обучающихся в 5-8 классах - 2 урока, для обучающихся в 9-11 классах - 3 урока.

При работе на компьютере для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических упражнений.

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

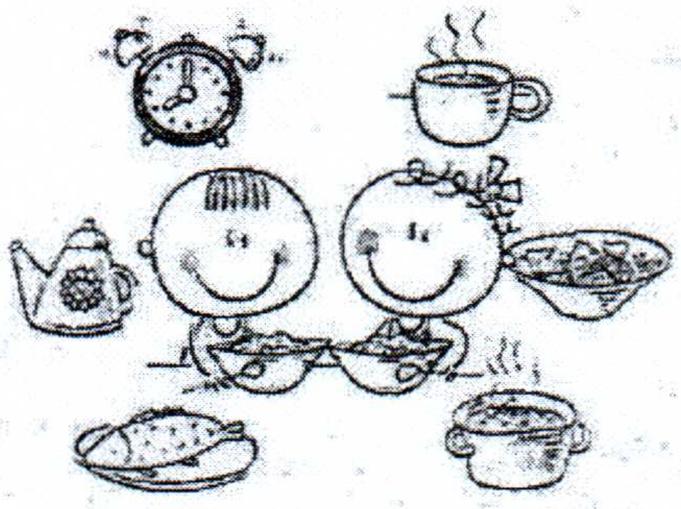
РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4–5 часов



ПРИЕМ ПИЩИ	ВРЕМЯ	ЧАСТЬ ДНЕВНОГО РАЦИОНА
Первый завтрак	7.00	20%
Второй завтрак	10.00	15%
Обед	13.00	40%
Полдник	16.00	10%
Ужин	19.30	15%

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

ЗДОРОВЫЙ СОН

У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 %

- Ложиться спать 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 ребенка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать.

Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.
+1 час сна минимум на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности.

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НОЧНОГО СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

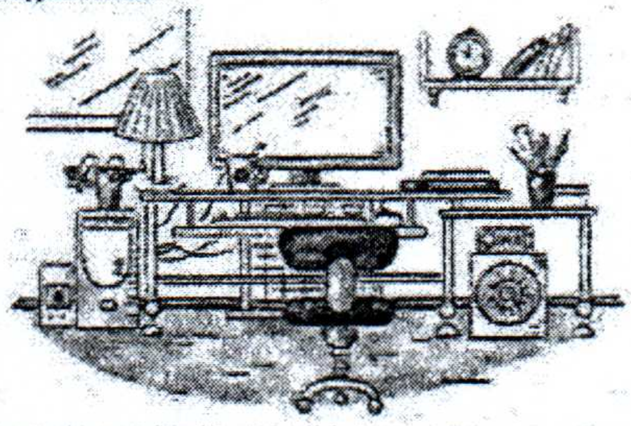
● класс / время (часы)	1-4	5-7	8-9	10-11
	10-10,5	10,5	9-9,5	8-9

ПРОГУЛКИ

Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

РАБОЧЕЕ МЕСТО

- Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год.
- Следите за правильным положением тела ребенка
- Освещение должно находится слева, яркий свет не должен попадать в глаза



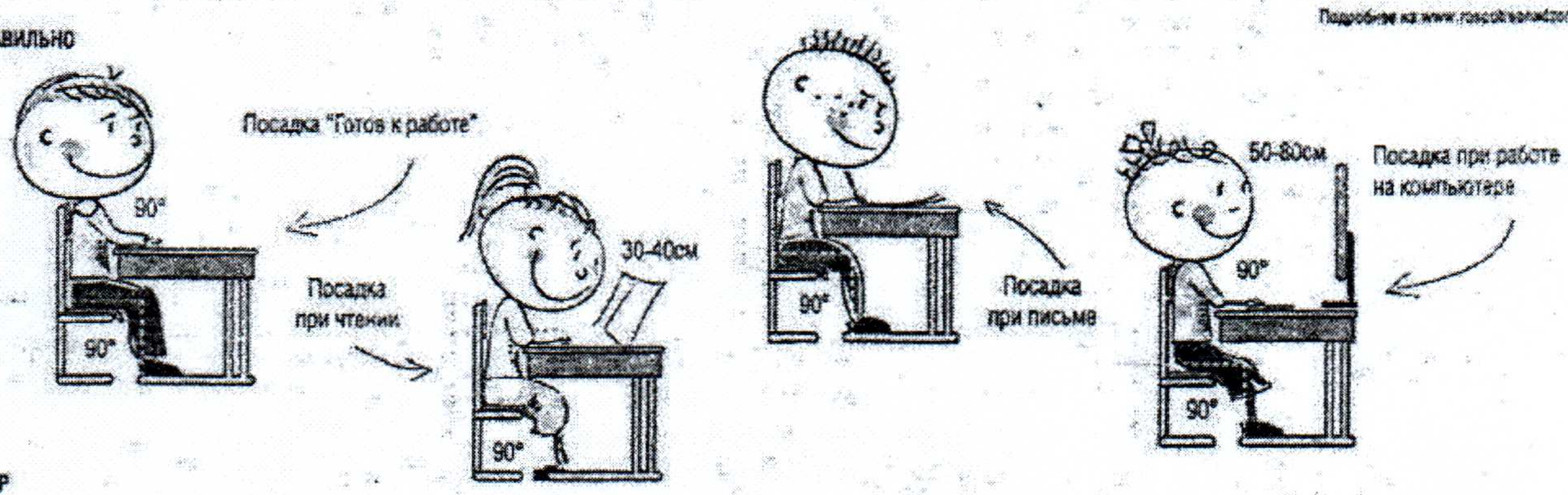
РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА. СИДИМ ПРАВИЛЬНО

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

СИДИМ ПРАВИЛЬНО



КОМПЬЮТЕР

При работе на компьютере для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических упражнений.
Во время перемен следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из класса (кабинета).

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране компьютера, на уроке не должна превышать:

● класс	1-2	3-4	5-9	10-11
время (минуты)	20	25	30	35