

Рекомендации по распорядку дня школьника

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Правильно организованный режим дня школьника влияет на состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Организм ребенка для своего роста и развития нуждается в определенных условиях, так как его жизнь находится в теснейшей связи с окружающей средой, в единстве с ней. Внешняя среда включает в себя естественные факторы природы, такие, как свет, воздух, вода, и социально-бытовые факторы - жилище, питание, условия занятий в школе и дома, отдых. Неблагоприятные изменения во внешней среде приводят к заболеваниям, отставанию физического развития, снижению работоспособности и успеваемости школьника. Следует правильно организовать условия, в которых школьник готовит домашние задания, отдыхает, питается, спит так, чтобы обеспечить наилучшее осуществление данной деятельности или отдыха.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

Правильное питание. В режиме дня должно быть организовано питание не менее 4-5 раз в день с интервалами между приемами пищи не более 3,5-4 часов. Рацион должен быть сбалансирован по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.

Организация сна. При этом должно быть определено точное время подъема и отхода ко сну. При организации сна необходимо учитывать возрастные нормы суточной потребности детей во сне: для детей 6-7 лет - 11 часов, 8-9 лет - 11-10,5 часов, 10 лет – 10,5-10 часов, 11-12 лет - 10-9 часов, 13-14 лет – 9,5-9 часов, 15 лет и старше – 9-8,5 часов. Подъем детей после ночного сна рекомендуется проводить не ранее 7 часов утра. Отход ко сну детям младшего школьного возраста рекомендуется организовать не позднее 21-00 ч., детям среднего и старшего школьного возраста в 22.00 - 22.30 ч.

Личная гигиена и утренняя гимнастика. После ночного сна в режиме дня должна быть предусмотрена утренняя зарядка продолжительностью не менее 15 минут. Личная гигиена детей должна включать в себя утренний и вечерний туалет (в том числе чистка зубов), мытье рук перед едой и по мере необходимости. Утренний туалет в режиме дня предусматривается не менее 20 минут, который рекомендуется совмещать с закаливающими процедурами. Не реже 1 раза в 7 дней организуется купание детей с проведением гигиенических процедур.

Приготовление домашних заданий. Для обучающихся затраты времени на подготовку уроков не должны превышать (в астрономических часах): во 2 - 3 классах - 1,5 часа, в 4 - 5 классах - 2 часа, в 6 - 8 классах - 2,5 часа, в 9 - 11 классах - до 3,5 часа. Между учебными занятиями и началом приготовления домашнего задания должен быть предусмотрен перерыв 2-2,5 часа для отдыха, прогулки. Обучение в 1-м классе проводится без домашних заданий.

Отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе. В режиме дня двигательная активность должна составлять для младших школьников - до 50% дневного времени, а для старших школьников - до 30%.

Использование технических средств обучения

В качестве мер профилактики рекомендуется рациональное дозирование времени работы с электронными средствами обучения и гаджетами. Рекомендуется также ежедневное выполнение гимнастики для глаз, оборудование рабочего места ученика оптимальными условиями для выполнения зрительной работы – это удобное рабочее место, левостороннее освещение, расстояние от монитора до органа зрения не менее 70 см, от рабочей поверхности до органа зрения не менее 25 см.

При использовании электронных средств обучения с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих её фиксацию в тетрадях обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна

превышать для детей 5-7 лет – 5-7 минут, для учащихся 1-4-х классов – 10 минут, для 5-9-х классов – 15 минут.

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать:

- для интерактивной доски - для 1-3 классов – 20 минут, для 4-11 классов – 30 минут;
- для интерактивной панели - для 1-3 классов – 10 минут, для 4 класса – 15 минут, для 5-6 классов - 20 минут, а для 7-11 классов – 25 минут;
- для персонального компьютера и ноутбука - для 1-2 классов – 20 минут, для 3-4 классов – 25 минут, для 5-9 классов - 30 минут, а для 10-11 классов – 35 минут;
- для планшета - для 1-2 классов – 10 минут, для 3-4 классов – 15 минут, для 5-9 классов - 20 минут, а для 10-11 классов – 20 минут.

Суммарная ежедневная продолжительность использования ЭСО в школе и дома не должна превышать:

- для интерактивной доски - для 1-3 классов – 80 минут, для 4 класса – 90 минут, для 5-9 классов – 100 минут, для 10-11 классов – 120 минут;
- для интерактивной панели - для 1-3 классов – 30 минут, для 4 класса – 45 минут, для 5-6 классов - 80 минут, а для 7-11 классов – 100 минут;
- для персонального компьютера и ноутбука - для 1-2 классов – 40 минут в школе и 80 минут дома, для 3-4 классов – 50 минут в школе и 90 минут дома, для 5-9 классов - 60 минут в школе и 120 минут дома, а для 10-11 классов – 70 минут в школе и 170 минут дома;
- для планшета - для 1-2 классов – 30 минут в школе и 80 минут дома, для 3-4 классов – 45 минут в школе и 90 минут дома, для 5-9 классов - 60 минут в школе и 120 минут дома, а для 10-11 классов – 80 минут в школе и 150 минут дома.

Занятия с использованием электронных средств обучения в возрастных группах до 5 лет не проводятся.



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ 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 ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать. Переклассникам 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

1-4	5-7	8-9	10-11
10-10,5	10,5	9-9,5	8-9

● класс
● время (часы)

ПРОГУЛКИ

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

3 часа/день



РАБОЧЕЕ МЕСТО

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



Специалист-эксперт Ковалева С.В.