

**Информация**  
**Роспотребнадзора от 01.09.2017 "Рекомендации гражданам: как правильно организовать режим дня школьника?"**

Грамотно организованный день школьника быстро принесет положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость.

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия: ложиться спать в одно и то же время; ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т.п.); сформировать собственные полезные привычки: вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т.п.

Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать.

Примерные нормы ночного сна для школьников составляют: 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. Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.

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. 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.

Очень важно (особенно в младших классах) также правильно подобрать школьный ранец. Вес ранца не должен превышать: для учащихся начальных классов - 700 г, для учащихся средних и старших классов - 1000 г.

Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1-2 классов - 1,5 кг, 3-4 классов - 2 кг, 5-6 - 2,5 кг, 7-8 - 3,5 кг, 9-11-х - 4 кг.

Для школьников рекомендуется 4-5-разовое питание. Промежутки между приёмами пищи у школьников не должны превышать 3,5-4 часов.

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.