Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

### Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере

### защиты прав потребителей и благополучия человека по Вологодской области

### в Тотемском, Бабушкинском, Нюксенском, Тарногском районах

161300, Вологодская область, г. Тотьма, ул. Советская, дом 38,

тел. (81739) 2-23-83, факс 2-42-08, E-mail: to-tot@vologda.ru, http://35/rospotrebnadzor.ru/

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   от 08.11 .2022 г. № 15/10341-2022 |  | Начальнику Управления образования Тотемского муниципального района Горчаговой В.С.И.о.начальника Управления образования Бабушкинского муниципального районаРепницына Н.В.И.о. начальника Управления образования Нюксенского муниципального районаСогриной Т.И.Начальнику Управления образования Тарногского муниципального района Решетникову П.А. |

 Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Тотемском, Бабушкинском, Нюксенском, Тарногском районах направляет информацию для родителей: статья «Требования к соблюдению режима для школьников»

Данную информацию предлагаем разместить на сайтах управления образования и образовательных учреждений.

 Информацию о проделанной работе (ссылки на страницы сайтов и групп сетей интернет с размещенной информацией) просим представить в наш адрес на электронную почту: to-tot@vologda.ru до 14.11.2022 (с пометкой «ссылки по размещению»).

Приложения: на 2 л.

И.о. начальника

территориального отдела С.Н.Романовская

 Бобкина Е.М.

(81739)2-21-45

Приложения

Требования к соблюдению режима для школьников

При соблюдении режима дня повышается работоспособность школьника, повышается успеваемость. Режим дня устанавливается индивидуально, то есть для каждого в отдельности, с учетом возраста, состояния здоровья, занятий в школе.

**Основными элементами режима дня школьника являются:**

* Правильное чередование труда и отдыха;
* Регулярный прием пищи;
* Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну;
* Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
* Определенное время для приготовления домашних заданий;
* Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе;
* Составляя режим дня, надо учитывать основные режимные моменты и суметь правильно определить время для их выполнения.

**Сон и бодрствование**

Влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна. Важность полноценного ночного сна в том, что в этот период происходит перевод информации из кратковременной (оперативной) памяти в долговременную, что является необходимым условием для осуществления учебной деятельности и психического развития. Систематическое недосыпание может вызвать у школьника истощение нервной системы, снижение работоспособности и ослабление защитных сил организма. Потребность во 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;

- в последние часы перед сном не следует играть в шумные игры;

- перед сном необходимо проветрить комнату;

- важно соблюдать правила личной гигиены;

- постель должна быть удобной, чистой и не слишком мягкой.

**Кроме сна, существует и другой вид отдыха, так называемый активный**, который заключается в смене одного вида деятельности другим.

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. Это время лучше всего распределить равномерно в течение дня. 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.

**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, исключение продуктов с раздражающими свойствами.

**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 1,5-2 часа, средних классов 2-3 часа, старших классов 3- 4 часа. Можно чередовать письменные задания с устными заданиями. Ребёнку необходимо организовать постоянное место для приготовления домашних заданий.

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;
* в 8-9-м классах - 25 минут;
* в 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, правильный режим дня

школьника — залог крепкого здоровья и хорошей учебы!