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](mailto: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 района  Репницына Н.В.  И.о. начальника Управления образования Нюксенского муниципального района  Согриной 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](mailto: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!