

Роспотребнадзор опубликовал советы для школьников и родителей по организации режима дня

30 % – на столько снижается уровень работоспособности на уроках у школьников, которые недосыпают 2–2,5 часа

Родителям о режиме дня перед летними каникулами.

Основное влияние на состояние здоровья ребенка оказывают **четыре фактора**:

- режим питания;
- количество и качество сна;
- двигательная активность;
- наличие или отсутствие правильно организованного рабочего места.

Режим питания. Для школьников требуется 5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 3,5–4 часа.

Прием пищи	Первый завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Время	7:00	10:00	13:00	16:00	19:30
Часть дневного рациона, %	20	15	40	10	15

Здоровый сон. Ученикам лучше ложиться спать и вставать в одно и то же время, ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки. Важно сформировать у ребенка собственные полезные привычки: вечерний душ или ванна, прогулка, чтение.

Класс	1-4-й	5-7-й	8-9-й	10-11-й
Кол-во часов	10–10,5	10,5	9–9,5	8–9
1 час – на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряженной умственной деятельности				

Двигательная активность. Ее продолжительность должна составлять минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

Рабочее место. Мебель для рабочего места должна соответствовать росту школьника, проверять это надо не реже двух раз в год. Еще родители должны контролировать, чтобы дневной или искусственный свет падал слева, если ребенок – левша, то наоборот. Яркий свет от настольной лампы не должен попадать в глаза.