**Как правильно организовать режим дня школьника**

Правильный режим очень важен для школьника. Он позволяет ребенку быть собранным, предотвращает раздражительность и возбудимость, а также способствует повышению успеваемости и сохраняет трудоспособность в течение дня.

**Сон**

Каждому человеку необходимо удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне. У детей недостаток сна отрицательно сказывается на их росте и развитии. Доказано, у школьников, которые недосыпают 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30%.

Норма ночного сна для ребенка 8-10 лет составляет 10 часов, 11-14 лет - 9 часов, 15 лет и старше – 8,5 часов. Первоклассникам рекомендуется дополнительно поспать 1,5 часа днем.

Детям следует ложиться спать в одно и то же время. Перед сном ребенка лучше ограничить в шумных играх и просмотре телевизора, компьютера и мобильного телефона. Вместо этого нужно формировать полезные привычки, например, вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п.

**Питание**

Умственная работа, а также большая подвижная деятельность детей сопровождаются значительным расходом энергии, которая должна своевременно пополняться за счет питания, чтобы обеспечить хорошую работоспособность организма. Необходимо соблюдать определенное время, кратность приема пищи (4-5 раз в день) и интервалы между ними (не более 3,5-4 часов). Специалисты советуют родителям обеспечить ребенку 4-5 разовое питание. При этом рацион должен содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.

**Игры и прогулки**

У детей старше 7 лет продолжительность прогулок должна составлять как минимум 2 часа в день, продолжительность подвижных игр и другой активности – не менее 1 часа в день. Это улучшает настроение ребенка, его самочувствие и успеваемость.

**Кружки и секции**

Перед тем как отдавать ребенка в кружок или секцию для начала нужно получить одобрение врача-педиатра.

Специалисты рекомендуют детям совмещать занятия спортивного и неспортивного профилей. Не следует отдавать своего ребенка в несколько секций сразу. Для нормального развития школьника вполне достаточно 1-2-х дополнительных кружков.

**Работа с использованием электронных средств обучения**

Немаловажную роль играет и организация рабочего места школьника с использованием электронных средств обучения (ЭСО). Организация рабочих мест пользователей персональных ЭСО должна обеспечивать зрительную дистанцию до экрана не менее 50 см. Использование планшетов предполагает их размещения на столе под углом наклона 30°. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

В помещении, где организовано рабочее место обучающегося с компьютером (ноутбуком) или планшетом, необходимо предусмотреть естественное освещение и искусственное общее и местное на рабочем столе. Источник местного освещения на рабочем месте обучающегося должен располагаться сбоку от экрана персонального компьютера (ноутбука) или планшета. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.

Продолжительность использования ЭСО

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Электронные средства обучения | Классы | на уроке, мин, не более | суммарно в день в школе, мин, не более | суммарно в день дома (включая досуговую деятельность), мин, не более |
| Персональный компьютер | 6-7 лет | 15 | 20 | - |
| 1-2 классы | 20 | 40 | 80 |
| 3-4 классы | 25 | 50 | 90 |
| 5-9 классы | 30 | 60 | 120 |
| 10-11 классы | 35 | 70 | 170 |
| Ноутбук | 6-7 лет | 15 | 20 | - |
| 1-2 классы | 20 | 40 | 80 |
| 3-4 классы | 25 | 50 | 90 |
| 5-9 классы | 30 | 60 | 120 |
| 10-11 классы | 35 | 70 | 170 |
| Планшет | 6-7 лет | 10 | 10 | - |
| 1-2 классы | 10 | 30 | 80 |
| 3-4 классы | 15 | 45 | 90 |
| 5-9 классы | 20 | 60 | 120 |
| 10-11 классы | 20 | 80 | 150 |

При работе с использованием ЭСО для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических упражнений.

Если вы заметили, что ваш ребёнок к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, постарайтесь правильно организовать его режим.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Шумерля»