**Рекомендации по режиму дня школьника, нормам сна, отдыха, работы за компьютером**

Правильный распорядок дня, учёт индивидуальных (физических и психических) особенностей ребёнка, следование режиму — вот залог его хорошего самочувствия и успеваемости.

**Обязательные элементы режима дня включают:**

• режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания);

• время пребывания на воздухе в течение дня;

• продолжительность и кратность сна;

• продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях образовательных учреждений, так и дома;

• свободное время, возможность обеспечить двигательную активность ребенка по собственному выбору.

Правильно организованное и рациональное питание является важнейшим оздоровительным фактором. Соблюдение основного принципа рационального питания - пища по своему количеству и качеству должна соответствовать потребностям растущего организма. Рациональное питание - важный фактор, обеспечивающий жизнь, здоровье и гармоническое развитие ребенка. Процессы роста и развития могут быть обеспечены при получении детьми пищи в соответствии с их возрастными потребностями. Рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое развитие и повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Питание является одним из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно-психического развития ребенка, оказывает существенное влияние на резистентность и иммунитет детей и подростков, повышает работоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям.

**Рацион питания школьника**должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов. Рекомендуется 4-5-разовое питание. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 - 4-х часов.

**Активный отдых на воздухе**является мощным оздоровительным фактором. После окончания учебных занятий в общеобразовательной организации для восстановления работоспособности обучающихся перед выполнением домашних заданий организуется отдых длительностью не менее 2 часов. Основная часть этого времени отводится на свежем воздухе. Целесообразно предусмотреть прогулки: до обеда длительностью не менее 1 часа, после окончания учебных занятий в школе; перед самоподготовкой в течение часа.

Не менее 2–3 часов ребёнок должен проводить на воздухе, вне зависимости от погоды.

**Сон** снимает усталость и возбуждение детей, длительное время находящихся в большом коллективе, повышает их работоспособность. При недосыпании страдает удельный вес той стадии сна (так называемый «быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность. Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюдать 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 («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п.

 Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Перед сном необходимо хорошо проветривать помещение.

 Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет:

**-**  в 7-10 лет - 10-11 часов;

-  в 11-14 лет - 9-10 часов;

-  в 15-17 лет - 8-9 часов;

-  Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью не менее 1 часа.

**Примерный режим дня младшего школьника:**

• Подъем: 7.00.

• Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 7.00-7.30.

Утренний завтрак: 7.30-7.50.

• Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе 7.50- 8.20. Занятия в школе: 8.30-12.30.

• Горячий завтрак в школе около: 11 ч.

• Дорога из школы или прогулка после занятий в школе: 12.30-13.00.

• Обед: 13.00-13.30.

• Послеобеденный отдых или сон: 13.30-14.30

• Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе: 14.30-16.00.

• Полдник: 16.00-16.15.

• Приготовление домашних заданий: 16.15-17.30.

• Прогулки на свежем воздухе: 17.30-19.00.

• Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.): 19.00-20.00.

• Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание): 20.00-20.30.

• Сон: 21.00-7.00.

**Особенности обучения во вторую смену.**

Если у ребенка режим дня со второй сменой, тогда первая половина дня (до 13:00) - это:

* подъем и гигиенические процедуры в 6:30;
* завтрак;
* подготовка домашнего задания (с 7:30 до 10:00–11:00);
* личное время и подготовка к школе (до 12:00);
* обед до 12:30.

С 13:00 до 18:00 ребенок находится в школе. По возвращении у него остается время, чтобы поужинать и прогуляться на свежем воздухе перед сном (19:00–21:00). Не позднее 22:00 он должен оказаться в постели.

Примите такой регламент дня как ориентир для составления индивидуального графика для школьника-подростка.

**Режим дня школьника старших классов**

Стрессовая нагрузка в старших классах возрастает. Сложный подростковый период с гормональными всплесками практически пройден, но наступает ответственный момент выбора профессии и подготовки к сдаче выпускных, участия во вступительной компании.

Теперь для старшеклассника, как никогда ранее, важен распорядок дня. Это организовывает и дисциплинирует юношей и девушек, помогает им распланировать время для учебы, общения с друзьями и отдыха. Освоив такие приемы тайм-менеджмента, позднее они легко справятся с вызовами взрослой жизни.

Покажите сыну или дочери, как можно оптимизировать время, создав режим дня. При его составлении учитывайте такие нюансы:

* продолжительность ночного отдыха не менее 8–9 часов;
* на выполнение домашнего задания отведите до 3,5 часов;
* 3,5 часа ребенок может провести за компьютером, делая перерыв на разминку и отдых каждые полчаса;
* режим питания стандартный — три основных приема пищи и один перекус с интервалом в 2,5–3 часа;
* на отдых и развлечения отведите не менее 2,5 часов. Это могут быть прогулки с друзьями, посещение спортивных или танцевальных секций.
* Отходить ко сну ребенок должен не позднее 22:00, а вот подъем можно перенести на 6:00. Это важно, потому что большинство школ начинает учебный процесс в 8:00. Обычный школьный день старшеклассника включает 6–7 уроков. Таким образом, в школе он до 14:00–15:00.
* Правильная организация дня научит ребенка планировать свой день, соблюдать баланс между учебой и отдыхом, обеспечит нормальное развитие. Возьмите на вооружение представленные рекомендации, чтобы сохранить школьнику здоровье и научить его оптимизировать день, правильно распределять силы и время.

**Рекомендации по нормам работы школьников за компьютерами.**

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1-2-х классов - не более 20 минут, для учащихся 3-4 классов - не более 25 минут, для учащихся 5-6 классов - не более 30 минут, для учащихся 7-11 классов - 35 минут.

Занятия в кружках с использованием компьютерной техники должны организовываться не раньше чем через 1 час после окончания учебных занятий в школе.

После использования компьютерной техники необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.