



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области»

**Филиал Федерального бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области» в городе Алапаевск,
Алапаевском, Артемовском и
Режевском районах»**
(Алапаевский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области»)

Ленина ул., д. 125, корп. 1, г. Алапаевск, 621600
тел./факс (34346) 3-18-66

e-mail: mail_02@66.rospotrebnadzor.ru;
<https://fbuz66.ru/>

ОКПО 01901231; ОГРН 1056603530510;

ИНН/КПП 6670081969/668343001

№ 66-20-002-12/ 20- - 2025

от 28.08.2025 г.

Статья: Режим дня школьника

Совсем скоро наступит 1 сентября и школы вновь распахнут свои двери для учеников. А это значит, что у Вашего ребенка уже не будет столько свободного времени на игры и досуг. Как же сделать так, чтобы напоминание об учебных буднях у чада вызывало лишь позитивные эмоции, а времени по-прежнему хватало не только на домашнее задание, но и на сон, и на отдых, и на общение с друзьями?

Прежде всего, необходимо начать заранее постепенно менять режим дня, приближая его к школьным будням. Вообще, под режимом понимается правильная организация дня школьника.

Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Режим для школьника важен потому, что он создает прочные рефлексы, воспитывает полезные устойчивые привычки. Ребенок приучается вставать и ложиться спать ежедневно в одно и то же время. Это помогает ребенку быстрее заснуть, крепче спать и утром встать бодрым. То же относится к приему пищи. Если школьник будет питаться регулярно, в одно и то же время получать завтрак, обед, полдник и ужин, то он будет есть с аппетитом, а это способствует лучшему усвоению пищи.

Основными элементами режима дня школьника являются:

- учебные занятия в школе и дома;
- активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- регулярное и достаточное питание;
- физиологически полноценный сон;
- свободная деятельность по индивидуальному выбору.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюдать некоторые условия:

-ложиться спать в одно и то же время – поэтому во время каникул крайне нежелательно ложиться поздно и утром, соответственно, просыпаться на несколько часов позже, чем в учебные будни;

-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. И не забывать о них и в каникулы.

Правильно организованный режим питания основывается на выполнении определённых требований. Прежде всего, это соблюдение времени приёмов пищи и интервалов между ними. Промежутки между приёмами пищи у школьников не должны превышать 3,5–4 часов. Для школьников рекомендуется 4–5-разовое питание. У тех, кто ест всегда в определенное время, вырабатывается условный рефлекс на время, т. е. при приближении определенного часа появляется аппетит, начинается выделение пищеварительных соков, что облегчает переваривание пищи.

Не стоит забывать и о прогулках. Не следует приступать к выполнению домашних заданий сразу по приходу домой из школы. Не успевший отдохнуть организм получает дополнительную нагрузку, работоспособность его понижается, и на приготовление уроков затрачивается больше времени. Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников. Дополнительные нагрузки в кружках и секциях следует планировать на дни с наименьшей учебной нагрузкой и относительно высокой работоспособностью.

Помогите ребенку организовать режим дня уже во время летних каникул и учебные будни будут проходить без стресса, проблем и негативных эмоций.

Главный врач Алапаевского филиала
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области»

М.С.Кабакова

Исполнитель: Зверева Н.П. 8(34346) 3-19-23