|  |
| --- |
| Эмблема РПН  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, 624600  тел./факс (34346) 3-18-66  e-mail: [mail\_02@66.rospotrebnadzor.ru](mailto: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