

Роспотребнадзор информирует:

Режим дня школьника во время каникул

Управление Роспотребнадзора по Костромской области напоминает о важности соблюдения режима дня школьниками во время каникул.

Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня.

Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность. Человеку необходимо удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне, потому что в противном случае создаются условия для возникновения заболеваний. У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии.

Каникулы – время активного отдыха.

Особое внимание во время каникул 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.

Лучше отдыхать помогает чередование разных по характеру занятий: прогулки с чтением, просмотр телепередач с подвижными играми, катание на велосипеде с игрой в шахматы, развлечения с каким-то полезным делом по хозяйству.

В каникулы следует, как можно больше времени проводить на свежем воздухе.

Самое лучшее во время каникул выехать куда-нибудь за город – в оздоровительный или спортивный лагерь, к родственникам. Если же такой возможности нет, то можно совершать экскурсии, туристические поездки с родными или друзьями. Также можно хорошо отдыхать в городских парках и скверах.

Важно сохранить распорядок дня, выработанный во время учебного года, это облегчит жизнь и во время отдыха и с наступлением учебного времени.

Завтракать, обедать и ужинать во время каникул надо в те же часы, что и в учебные дни. Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия:

- ложиться спать в одно и то же время.

- ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов).

- сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение.

- кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой.

Комнату нужно хорошо проветривать.

Примерные нормы ночного сна для школьников: в 1–4 классе - 10–10,5 часа, в 5–7 классе - 10,5 часа, в 8–9 классе - 9–9,5 часа, в 10–11 классе - 8–9 часов.

Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.

**Информация подготовлена с использованием материалов сайта ФБУЗ «Федеральный центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора.*

Главный специалист-эксперт Сотникова Ю.Л.