

**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО
МОСКВЕ**

ИНФОРМАЦИЯ

от 9 сентября 2021 года

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

Управление Роспотребнадзора по городу Москве напоминает, что правильно организованный режим дня школьника способствует его нормальному росту и развитию, сохранению работоспособности, хорошей успеваемости, интереса к учебной и творческой деятельности.

Сон

Большое влияние на состояние здоровья школьника и его самочувствие оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность. Для того чтобы ребенок высыпался и с легкостью по утрам вставал в школу, ему необходимо обеспечить здоровый сон.

Родителям для выполнения этой задачи необходимо:

- организовать подъем не ранее 7 часов;
- следить, чтобы ребенок ложился спать в одно и тоже время; продолжительность ночного сна для детей 4-7 лет составляет 11 часов, 8-10 лет – 10 часов, 11-14 лет – 9 часов, старше 15 лет – 8,5 часов;
- обеспечивать прием пищи не позднее, чем за 2 – 3 часа до сна;
- всегда перед сном проветривать помещение;
- ограничить после 19 часов эмоциональные нагрузки (не позволять подолгу сидеть перед телевизором или играть за компьютером по вечерам);
- по возможности необходимо предусмотреть дневной сон: для детей 4-7 лет – 2,5 часа; старше 7 лет – 1,5 часа;
- оборудовать удобное спальное место в соответствии с ростом и возрастом ребенка. Матрас, качественно поддерживающий позвоночник ребенка, поможет избежать многих проблем со спиной и сберечь хорошую осанку на весь период обучения;

- соблюдать правила личной гигиены перед сном.

Не забывайте, что сон – не просто отдых! Это еще и время, когда организм максимально активно растет.

Помните: систематическое недосыпание может вызвать истощение нервной системы, снижение работоспособности и концентрации внимания, ослабление защитных сил организма.

Активный отдых

Кроме сна, существует и другой вид отдыха, так называемый активный, который заключается в смене одного вида деятельности другим. Переход от умственной работы к физической дает отдых ранее работавшим клеткам головного мозга и заставляет работать ранее отдыхавшие.

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Это наиболее эффективный вид отдыха, обусловленный повышенным насыщением крови кислородом, восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности.

Прогулки желательно разделить на несколько частей: до приготовления уроков, после них и перед сном. Общая продолжительность активного отдыха на воздухе меняется по возрастным группам и составляет 2-3 часа. Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день для всех возрастов.

Питание

Умственная работа, подвижная деятельность школьников сопровождаются значительным расходом энергии, которая должна своевременно пополняться за счет питания.

Правильно организованный режим питания основывается на соблюдении времени приёмов пищи и интервалов между ними. Приучайте ребёнка обязательно завтракать. Промежутки между приёмами пищи не должны превышать 3,5-4 часов, рекомендуется 4-5-разовое питание. При этом рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов, минералов и соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим такие способы приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание и исключение продуктов с раздражающими свойствами. Ребёнок должен принимать пищу не спеша, в спокойной обстановке, внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции.

Оборудование рабочего места и режим работы за компьютером

После школы приступать к домашнему заданию лучше через час-два, т.к. необходим отдых для восстановления сил. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отводить 1,5-2 часа, средних классов – 2-3 часа, старших классов – 3-4 часа. Необходимо чередовать письменные задания с устными.

Ребёнку необходимо оборудовать постоянное место для приготовления домашних заданий.

Стол, за которым занимается ребёнок, должен быть расположен так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок левша, то справа).

Мебель должна быть изготовлена из материалов безвредных для здоровья детей и соответствовать росту-возрастным особенностям детей и требованиям эргономики.

Необходимо контролировать правильность посадки ребенка во время приготовления домашних заданий.

Для формирования правильной осанки необходимо обеспечить рабочее место для обучающегося мебелью, в соответствии с его ростом; приучить ребенка сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

Также стоит уделить особое внимание занятиям с использованием компьютера.

Недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за ним. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на здоровье детей – время занятий должно быть определено вами сразу. С учетом занятий в школе в день ребенок может заниматься на компьютере (персональный компьютер, ноутбук, планшет) дополнительно (включая досуговую деятельность): 1-2 класс – 80 мин, 3-4 класс – 90 мин, 5-9 класс – 120 мин, 10-11 класс – 170 мин.

Помните, что правильный режим дня школьника - залог крепкого здоровья и хорошей успеваемости.

**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО
МОСКВЕ**

ИНФОРМАЦИЯ

от 7 сентября 2021 года

О рекомендациях по работе с гаджетами для школьников

Роспотребнадзор напоминает, что по данным гигиенических исследований от 30 до 50 % школьников приобретают близорукость ко времени окончания школы и в дальнейшем вынуждены носить очки в течение всей жизни.

В эпоху цифровых технологий, связанных с обучением, работой и досугом, существенно повышается нагрузка на орган зрения как в школе, так и вне её пределов. Высокая нагрузка субъективно проявляется жалобами на покраснение и сухость глаз, расплывчатость и нечёткость зрения при взгляде вдаль, а также боли в шее, плечевом поясе, головную боль. Появление этих симптомов у детей должно насторожить родителей и быть основанием для обращения за медицинской консультацией.

В качестве мер профилактики рекомендуется рациональное дозирование времени работы с электронными средствами обучения и гаджетами. Рекомендуется также ежедневное выполнение гимнастики для глаз, оборудование рабочего места ученика оптимальными условиями для выполнения зрительной работы – это удобное рабочее место, левостороннее освещение, расстояние от монитора до органа зрения не менее 70 см, от рабочей поверхности до органа зрения не менее 25 см.

При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих её фиксацию в тетрадях обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5-7 лет – 5-7 минут, для учащихся 1-4-х классов – 10 минут, для 5-9-х классов – 15 минут.

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать:

- для интерактивной доски - для 1-3 классов – 20 минут, для 4-11 классов – 30 минут;

- для интерактивной панели - для 1-3 классов – 10 минут, для 4 класса – 15 минут, для 5-6 классов - 20 минут, а для 7-11 классов – 25 минут;

- для персонального компьютера и ноутбука - для 1-2 классов – 20 минут, для 3-4 классов – 25 минут, для 5-9 классов - 30 минут, а для 10-11 классов – 35 минут;

- для планшета - для 1-2 классов – 10 минут, для 3-4 классов – 15 минут, для 5-9 классов - 20 минут, а для 10-11 классов – 20 минут.

Суммарная ежедневная продолжительность использования ЭСО в школе и дома не должна превышать:

- для интерактивной доски - для 1-3 классов – 80 минут, для 4 класса – 90 минут, для 5-9 классов – 100 минут, для 10-11 классов – 120 минут;

- для интерактивной панели - для 1-3 классов – 30 минут, для 4 класса – 45 минут, для 5-6 классов - 80 минут, а для 7-11 классов – 100 минут;

- для персонального компьютера и ноутбука - для 1-2 классов – 40 минут в школе и 80 минут дома, для 3-4 классов – 50 минут в школе и 90 минут дома, для 5-9 классов - 60 минут в школе и 120 минут дома, а для 10-11 классов – 70 минут в школе и 170 минут дома;

- для планшета - для 1-2 классов – 30 минут в школе и 80 минут дома, для 3-4 классов – 45 минут в школе и 90 минут дома, для 5-9 классов - 60 минут в школе и 120 минут дома, а для 10-11 классов – 80 минут в школе и 150 минут дома.

Занятия с использованием ЭСО в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

По материалам Федеральной службы.

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Федеральное государственное учреждение
 Роспотребнадзор. Контактный телефон: 8-800-303-01-01

О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО РАБОТЕ С ГАДЖЕТАМИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭСО* НА УРОКЕ НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ:

	класс		годы (минуты)	
для интерактивной доски	1-3	4	10-11	
для интерактивной панели	1-3	4	5-6	7-11
для компьютера и ноутбука	1-2	3-4	5-9	10-11
для планшета	1-2	3-4	5-9	10-11

СУММАРНАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭСО* В ШКОЛЕ И ДОМА НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ:

	класс		годы (минуты)	
для интерактивной доски	1-3	4	5-9	10-11
для интерактивной панели	1-3	4	5-6	7-11
для компьютера и ноутбука	1-2	3-4	5-9	10-11
для планшета	1-2	3-4	5-9	10-11

ВАЖНО!
 *ЭСО – электронные средства обучения.
 Занятия с использованием ЭСО* в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

Подготовлено на базе: www.rosconsum.ru