**Памятка родителям: об особенностях организации режима дня, питания и учебного места школьников**

Многих родителей накануне нового учебного года интересует вопрос, как правильно организовать распорядок дня школьника, режим его питания и учебное место, так чтобы помочь ребенку максимально быстро адаптироваться к жизни в новом для него статусе. В преддверии Международного дня знаний специалисты Управления Роспотребнадзора по Алтайскому краю дают ответы на наиболее часто возникающие у родителей вопросы.

**Режим дня и питания школьника**

Значение заранее установленного режима дня в жизни школьника и, в особенности, первоклассника сложно переоценить, ведь именно наличие четкого распорядка дня помогает ребенку быть собранным и дисциплинирует его.

Основными элементами режима дня школьника являются правильное чередование учебы и отдыха, регулярный прием пищи, сон определенной продолжительности с точным временем подъема и отхода ко сну. Кроме того, в режим дня включается время, необходимое для утренней гимнастики и гигиенических процедур, приготовления домашних заданий, отдыха и прогулок.

После пробуждения в течение 10-15 минут рекомендуется делать зарядку, это позволит организму активно включиться в работу. Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, положительно влияют на нервную систему. Зарядку лучше делать в хорошо проветренной комнате, в теплое время года – при открытом окне или на свежем воздухе. После зарядки следуют водные и гигиенические процедуры.

Завтрак должен быть горячим и довольно плотным, его калорийность должна составлять четверть от суточной потребности ребенка. Ребенку лучше принимать пищу 4-5 раз в день через 3,5-4 часа. Рацион школьника должен быть сбалансирован по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов, минералов и соответствовать принципам щадящего питания. Пищу лучше варить, готовить на пару, тушить или запекать. Рекомендуется также исключить из рациона питания продукты с раздражающими свойствами: жареные, соленые и острые блюда. Еду необходимо принимать не спеша, в спокойной обстановке.

После школы приступать к домашнему заданию лучше через 1,5-2 часа, так как ребенку необходим отдых для восстановления сил. На приготовление домашних уроков школьникам младших классов нужно отводить 1,5-2 часа. Оптимальным является время с 16 до 18 часов, когда информация усваивается лучше всего. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее сложных заданий, в процессе следует делать 15-минутные перерывы через каждые 30-40 минут. Уроки нужно готовить в тишине, любой шум – это добавочная нагрузка для мозга, из-за которой утомляемость наступает быстрее.

**Игры и прогулки**

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Прогулки на свежем воздухе являются наиболее эффективным видом отдыха, поскольку помогают насытить кровь кислородом, восполнить недостаток ультрафиолета, и в целом закалить организм. Гулять желательно несколько раз в день: до приготовления уроков, после них и перед сном. Рекомендуемая продолжительность активного отдыха на воздухе для младших школьников – 3-3,5 часа в день.

В выходные дни и на каникулах следует предусматривать дополнительное пребывание детей на свежем воздухе.

**Продолжительность сна и отдыха**

Для здоровья школьника важно количество и качество сна. Во время сна происходит перевод информации из кратковременной (оперативной) памяти в долговременную, что является необходимым условием для осуществления учебной деятельности и психического развития.

Учащийся 1–4 класса должен спать 10–10,5 часов в сутки. Первоклассникам рекомендован дневной сон продолжительностью до 2 часов.

Систематическое недосыпание может вызвать у школьника истощение нервной системы, снижение работоспособности и ослабление защитных сил организма. Потребность во сне зависит от возраста. Чем младше школьник, тем его нервная система менее вынослива к внешним раздражителям, скорее наступает утомление.

**Организация учебного места**

Дома у ребенка а должно быть постоянное место для приготовления домашних заданий, однако не менее важно, чтобы учебное место отвечало гигиеническим требованиям, в противном случае можно нанести непоправимый вред гармоничному физическому развитию детей, их осанке, зрению и опорно-двигательному аппарату.

Размеры мебели должны соответствовать росту ребенка, иначе увеличивается наклон туловища при посадке, развивается его асимметрия, растет напряжение мышц, обеспечивающих поддержание вынужденной неудобной позы. Если ребенок правша, то дневной свет от окна должен падать на рабочую поверхность стола слева, если ребёнок левша, то – справа

Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), ребёнок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребёнка должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол в тазобедренном и в коленном суставах. Стул должен иметь невысокую спинку.Голова и туловище должны находиться в прямом положении с легким наклоном вперед. Расстояние от глаз до книги или тетради - не менее 30 см. Между грудной клеткой и краем стола должно быть расстояние, равное ладони ребёнка.

В цветовой гамме следует избегать чрезмерно темных цветов, которые будут поглощать большое количество света и негативно сказываться на психоэмоциональном состоянии детей. Рекомендуемые цвета мебели: желтый, светло-зеленый, голубовато-зеленый, серовато-голубой, голубой, зеленовато-желтый.

Поверхность рабочей области должна быть матовой, так как блестящие поверхности оказывают слепящее действие на сетчатку, снижают остроту зрения, быстроту различения и работоспособность в целом.