

Режим дня школьника

Если вы заметили, что ваш ребёнок сильно устает в школе, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, постарайтесь правильно организовать его режим дня. Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность.

Здоровый сон

При недостатке сна у детей может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. У недосыпающих по два часа уровень работоспособности на уроках снижается на 30 процентов. Школьникам рекомендовано увеличивать обычную продолжительность сна хотя бы на один час на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия: ложиться спать в одно и то же время; после 19 часов ограничивать эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.); сформировать собственные полезные привычки: вечерний душ или ванна, прогулка, чтение.

Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать.

Рабочий стол

Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок - левша, то наоборот). Ана-

логично должно быть налажено полноценное искусственное освещение.

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. Его ноги при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол как в тазобедренном, так и в коленном суставе. Стул должен иметь невысокую спинку.

Работая в таких условиях, ребёнок будет меньше уставать. Кроме того, правильно подобранная мебель - один из важных факторов предупреждения нарушений осанки. Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже двух раз в год.

Школьный ранец

Очень важно (особенно в младших классах) правильно подобрать школьный ранец. Основные критерии: широкие, регулируемые по длине ремни с амортизирующими прокладками, жёсткая недеформируемая спинка. Ученические портфели и ранцы должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготавливаться из материалов контрастных цветов.

Вес ранца не должен превышать: для учащихся начальных классов - 700 г, для учащихся средних и старших классов - 1 000 г.

Вес ежедневного комплекта учебников и пись-

менных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1-2 классов - 1,5 кг, 3-4 классов - 2 кг, 5-6 - 2,5 кг, 7-8 - 3,5 кг, 9-11-х - 4 кг.

Питание

Правильно организованный режим питания основывается на выполнении определённых требований. Для школьников рекомендуется четырёх-пятиразовое питание. Промежутки между приёмами пищи не должны превышать четырёх часов.

При этом рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.

Принимать пищу ребёнок должен не спеша, в спокойной обстановке. Внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции.

Игры и прогулки

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 три-три с половиной часа в младшем возрасте и два с половиной часа у старшеклассников.

Как правило, грамотно организованный день школьника быстро улучшает его настроение, самочувствие и успеваемость.

Светлана ВАЛЫКА,
начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора