

РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДНАМ: О рациональном режиме дня для учащихся и определении качества школьных ранцев

В преддверии нового учебного года Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителя и благополучия человека (Роспотребнадзор) рекомендует соблюдать рациональный режим дня для учащихся и следить за весом и качеством школьных ранцев, рюкзаков и портфелей.

Для обеспечения максимально возможного сохранения здоровья и работоспособности обучающихся, посещающих общеобразовательную организацию, необходима рациональная организация режима дня. В нем должны предусматриваться: питание, прогулка, дневной сон для обучающихся 1-х классов и ослабленных обучающихся 2-3-х классов, самоподготовка, общественно-полезный труд, кружковая работа и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Кроме этого, для восстановления работоспособности после занятий и перед тем, как приступить к домашнему заданию, для школьника рекомендуется организовать отдых длительностью не менее 2 часов, при этом желательно основную часть этого времени провести на свежем воздухе.

Приступать к выполнению домашних заданий лучше с 15-16 часов дня. Также во время домашних занятий не стоит забывать о небольших перерывах и "физкультурных минутках". Школьникам во 2-м и 3-м классах необходимо тратить на выполнение домашнего задания не более 1,5 часов в день. Детям старшего возраста на подготовку уроков нужно выделять в 4-5 классах не более 2 часов, в 6-8 классах - 2,5 часов, в 9-11 классах – до 3,5 часов.

Также родителям следует помнить, что рюкзак с учебниками в 1-2 классе должен весить не более 2,2 кг. Для уменьшения нагрузки на ученика введены нормативы на вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей школьника в различных классах, который не должен превышать 1,5 кг для учащихся 1-2 классов. Вес ранца без учебников для учащихся 1-4 классов должен быть не более 700 г.

Для школьников 3 и 4-го класса вес портфеля вместе с учебниками и тетрадями не должен превышать 2 кг, для тех, кто учится в 5 или 6-м - 2,5 кг, 7-8-м - 3,5 кг, а для старшеклассников (9-11 классы) максимальный вес учебников может быть не более 4 кг.

Специалисты Роспотребнадзора отмечают, что вес ранца без учебников для учащихся средних и старших классов должен быть не более 1000 г. При этом он должен иметь широкие лямки (4 - 4,5 см) и достаточно устойчивую форму, которая обеспечивает плотное прилегание рюкзака к спине ребенка и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки.

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4-5 часов.



ПРИЕМ ПИЩИ	ВРЕМЯ	ЧАСТЬ ДНЕВНОГО РАЦИОНА
------------	-------	------------------------

Первый завтрак	7.00	20%
-----------------------	-------------	------------

Второй завтрак	10.00	15%
-----------------------	--------------	------------

Обед	13.00	40%
-------------	--------------	------------

Полдник	16.00	10%
----------------	--------------	------------

Ужин	19.30	15%
-------------	--------------	------------

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

ЗДОРОВЫЙ СОН

У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 %

- 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. Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.
- +1 час сна минимум на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности.



ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НОЧНОГО СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

- класс
- время (часы)

	1-4	5-7	8-9	10-11
	10-10,5	10,5	9-9,5	8-9

ПРОГУЛКИ

Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.



3 часа/день

РАБОЧЕЕ МЕСТО

- Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год.
- Следите за правильным положением тела ребенка
- Освещение должно находиться слева, яркий свет не должен попадать в глаза



Как выбрать школьный рюкзак

Каким должен быть рюкзак школьника по весу, размерам и требованиям безопасности.

Размеры рюкзаков для школьников



Не покупайте рюкзак на вырост. Его ширина должна быть не больше ширины плеч ребенка.



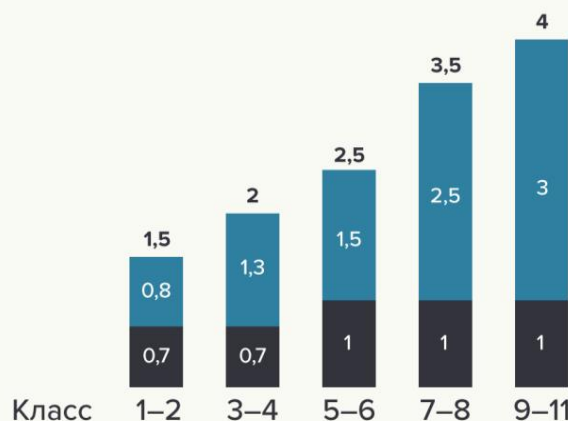
Для школьников младших классов приобретайте ранец с формоустойчивой спинкой.

Для безопасности ребенка у рюкзака должны быть:

- 1 информация о стране-производителе и изделии, знаки качества, маркировка с возрастом ребенка;
- 2 жесткая спинка для равномерного распределения веса;
- 3 светоотражающие элементы наверху, спереди и сбоку;
- 4 легкий, прочный, непромокаемый материал;
- 5 мягкие, регулируемые лямки S-образной формы.

Максимальный вес собранного рюкзака, кг

● вес пустого рюкзака ● вес учебников



Максимальный вес рюкзака должен быть в 10 раз меньше веса ребенка.