

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

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

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 организовать 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

РАБОЧЕЕ МЕСТО

Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год.

КОМПЬЮТЕР

Оптимальное количество занятий с использованием компьютеров в течение учебного дня для обучающихся 1–4 классов составляет 1 урок, для обучающихся в 5–8 классах – 2 урока, для обучающихся в 9–11 классах – 3 урока.

При работе на компьютере для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических упражнений.

Во время перемен следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из класса (кабинета).



Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране видеодисплейного терминала, на уроке не должна превышать

● класс
○ время (минуты)

1-4	5-7	8-9	10-11
15	20	25	20-30

Внеучебные занятия с использованием компьютеров рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся в 2–5 классах – не более 60 мин.;
 - для обучающихся в 6 классах и старше – не более 90 мин.
- Время проведения компьютерных игр с навязанным ритмом не должно превышать 10 мин. для учащихся 2–5 классов и 15 мин. для учащихся более старших классов. Рекомендуется проводить их в конце занятия.

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

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

