

## *Рекомендации Роспотребнадзора, как подготовить ребенка к распорядку дня в школе*

В преддверии нового учебного года Роспотребнадзор напоминает о важности подготовки ребенка к учебному году. Успешная учеба зависит в том числе от правильного режима дня, здорового сна и питания. Особенно важно это учитывать родителям первоклассников, ведь для ребенка меняется не только место пребывания, но и вид деятельности и режим.

Начало учебного года для многих детей становится стрессом. После длительного отдыха вновь нужно привыкать к новому распорядку, активизировать свое внимание, мышление, память. Стрессовый период может длиться от 1 до 3-х месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Чтобы сгладить этот неблагоприятный период нужно заранее налаживать режим дня школьника.

Режим дня, соответствующий школьному расписанию, постарайтесь организовать для ребенка за две недели до старта занятий. Это поможет школьнику легче адаптироваться к новому графику. Стабильный режим дня, рациональное питание, полноценный сон, прогулки, реализация двигательной активности оказывают положительное воздействие на укрепление здоровья ребенка, формируют собранность, организованность, дисциплинирует. Привычка просыпаться в одно и то же время позволяет школьнику чувствовать себя отдохнувшим и без особого труда начать новый день.

Распространенная проблема детей – нехватка часов для всех желаемых занятий. После домашней работы может не остаться времени для игр или посещения кружков, или приходится готовиться к школе допоздна. Составив четкий график, ребенок будет знать, какие часы он может потратить на свой досуг. Ему легче будет ориентироваться во времени.

Когда жизнь протекает насыщенно и в быстром темпе, ребенок не в силах запомнить все, что от него требуют за день. От этого он хватается за все и сразу. В результате мы получаем плохо выученный урок, опоздание на занятия, плохой сон. Все это – причина стрессов, которые можно избежать при помощи планирования.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает: чередование труда и отдыха, регулярный прием пищи, сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну, определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур, определенное время для домашних заданий, пребывание на открытом воздухе.

Формировать распорядок нужно, учитывая физиологические особенности ребенка. Для упрощения можно использовать <https://disk.yandex.ru/i/r0BGh05zRTy2YA> примерный план того, как должно выглядеть расписание младшего школьника. В зависимости от времени и особенностей ребенка, можно внести в него свои корректировки.

Важно не просто заставить ребенка следовать разработанному плану, а научить его, как составить режим дня. Это в дальнейшем сослужит хорошую службу: школьник научится контролировать время, станет более дисциплинированным и ответственным. Правильный распорядок сохранит здоровье ребенка, убережет его психику от чрезмерных перегрузок, стрессов.

