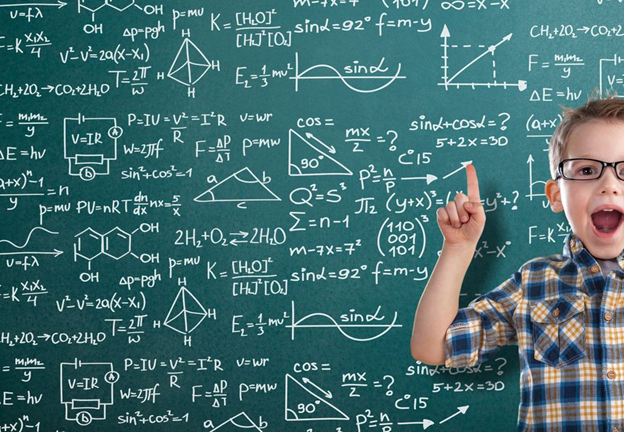
**Снова в школу: важность режима дня для здоровья и развития ребенка**

Летом дети отдыхали от занятий, многие отказались от чёткого графика, вследствие чего, скорее всего, дети просыпались в разное время, проводили много времени на свежем воздухе, «перехватывая» обед на ходу, поздно ложились спать. Но лето подошло к концу, а учебный год начинается, и, важно, чтобы семьи снова сумели сосредоточиться на режиме.

**Почему структура и распорядок так важны для растущих детей?**



Одно из наиболее важных результатов соблюдения режима дня - **улучшение когнитивного развития**. Когнитивные навыки — это основные навыки, которые мозг использует, чтобы думать, читать, учиться, запоминать, рассуждать и фиксировать внимание.

Дети чувствуют себя в безопасности и комфортно, когда у них есть распорядок дня, который позволяет им более эффективно справляться с задачами **избегая стрессовых ситуаций.**

Распорядок дня также может помочь детям стать более **самостоятельными**. Детям необходимо чувство направления в которых нужно действовать. Детям нравится знать, что и зачем ему предстоит сделать, отработанный режим дня помогает ребёнку контролировать ситуацию и быть самоорганизованным.

Распорядок также помогает детям выработать важные **здоровые привычки**, такие как чистка зубов и подъем и засыпание приблизительно в одно и тоже время ежедневно.

**Правильно организовать режим дня ребёнка возможно только с помощью взрослого**

Ниже приведены некоторые данные, ориентируясь на которые можно помочь ребёнку распланировать день:

**Утро:** установите постоянное время для подъема, помните, что детям нужно 9-10 часов сна каждую ночь, чтобы быть в лучшей форме, чистить зубы и успеть съесть здоровый завтрак.

**После школы:** выделите время для полноценного перекуса после школы, сделайте небольшой перерыв для игр, а затем определенное количество времени для выполнения домашнего задания.

Первоклассникам организуйте дневной сон продолжительностью до 2 часов.



**Сколько времени должен ребёнок проводить за компьютером и тратить на домашнее задание?**

Шпаргалка:

2-3 классы - 1,5 часа

4-5 классы - 2 часа

6-8 классы - 2,5 часа

9-11 классы - 3,5 часа

**Для работы за компьютером без перерыва свои нормы:**

1-4 классы - 15 минут

5-7 классы - 20 минут

8-9 классы - 25 минут

10-11 классы - 30 минут

Поручайте повседневные дела, соответствующие возрасту вашего ребенка, например помогать накрывать стол, кормить домашних животных и убирать их в спальне.

Обратите внимание на питание ребёнка. Оно должно быть регулярным (4-5 раз):

* между приемами пищи должны быть промежутки не более 3,5 - 4 часов,
* питание должно быть сбалансированное,
* ребёнок должен есть сидя за столом, медленно пережевывая пищу
* научите ребёнка отдавать предпочтение здоровой пище игнорируя фастфуд, сладости и газированные напитки

Помните про двигательную активность, она необходима ребенку для полноценного физического развития. Приветствуется любая двигательная активность: прогулки, игры на свежем воздухе,

**Сколько нужно?**

Шпаргалка:

Младший возраст: 3-3,5 часа в день

Старшеклассники: 2,5 часа в день



**Одинаковое время отхода ко сну и достаточное количество часов сна каждую ночь очень важны для здорового развития мозга.**

Перед сном:

* хорошо проветрите детскую спальню,
* после 19 часов - спокойное время (ограничьте просмотр телевизора, гаджетов, прослушивание музыки в наушниках, любую эмоциональную деятельность),
* сформируйте «ритуал» отхода ко сну: пусть дети принимают ванну / душ, выбирают одежду на следующий день, читают книгу
* обозначьте время отхода ко сну (в одно время каждый день)

**Сколько должен спать ребёнок?**

Шпаргалка:

1-4 класс - 10-10,5 часов

5-7 класс - 10,5 часов

6-9 класс - 9-9,5 часов

10-11 класс - 8-9 часов

**Родители! Будет ли соблюдать режим дня ребёнок в большей мере зависит от вас. Заложите здоровые привычки ещё с раннего возраста.**