



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области в городе Асбест и Белоярском районе»
(Асбестовский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)

Ладьженского ул., д.17, г. Асбест, 624260

тел./факс: (34365) 2-48-18; e-mail: mail_03@66.rosпотrebnadzor.ru; <https://fbuz66.ru/>

ОКПО 77144867; ОГРН 1056603530510; ИНН/КПП 6670081969/668343001

от 07.08.2024 № 66-20-003-12/12-1336 -2024

В СМИ,
руководителям образовательных организаций,
гражданам

О подготовке детей к началу учебного года.

Детей нужно готовить к школе заранее, так как успешная учеба зависит от многих факторов жизни школьника, в том числе от того, насколько правильно сформированы у ребенка режим дня, здоровый сон и питание.

Как правильно настроить ребенка на учебу?

- ✓ **Режим дня.** За одну-две недели до начала учебного года необходимо организовать соблюдение режима дня, который будет в школе.
- ✓ **Завтрак.** Перед школой обязательно покормите ребенка – легкий завтрак поможет лучше настроиться на учебу и общение со сверстниками.
- ✓ **Кризисные периоды.** В течение года могут быть моменты, когда учеба дается особенно тяжело. Как правило, это первые четыре недели, конец полугодия, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти.
- ✓ **Внимание и забота.** Своевременно обращайтесь внимание на жалобы ребенка (плохое самочувствие, усталость и головная боль).
- ✓ **Участие в образовательном процессе.** Взаимодействуйте с учителем, принимайте активное участие в жизни школы, контролируйте качество горячего питания в школьной столовой.

Как правильно делать уроки?

- ✓ Самое подходящее время для выполнения домашних заданий: с 15.00 до 18.00.
- ✓ За 1-1,5 часа до выполнения домашних заданий ребенка нужно накормить обедом. Не стоит садиться за уроки голодным.
- ✓ После школы необходимо 2-3 часа отдыха (1,5 часа сна).
- ✓ Не стоит делать все задания за один раз, через 15-20 минут делайте перерыв и после отдыха возвращайтесь к работе.
- ✓ Помните, что «делать домашку» поздним вечером совершенно бессмысленно и даже вредно для здоровья ребенка, так как и он, и вы уже устали от насыщенного событиями дня.
- ✓ Если ребёнок все легко схватывает, но быстро теряет интерес, начинайте домашнюю работу с самого трудного задания.
- ✓ Если ребенку нужно время, чтобы вникнуть, включиться в работу, начинайте с заданий средней сложности и только потом переходите к самым трудным.
- ✓ Если ребенок никак не может войти в рабочее состояние, выберите самые легкие задания, чтобы успех настроил ребенка на выполнение более трудных упражнений и задач.
- ✓ Помните, что в режиме дня ребёнка важна динамика и смена сферы деятельности, монотонное, долгое просиживание за учебниками не пойдет школьнику на пользу.
- ✓ Очень важно четко установленное время занятий. Это помогает выработать привычку к определенному часу быть готовым к умственной работе.

- ✓ При установке начала занятий необходимо определить разумное соотношение времени, которое приходится на уроки, прогулки, домашние обязанности, чтобы одно не шло в ущерб другому.
- ✓ Необходимо организовать постоянное место для занятий, где все необходимые предметы находятся под рукой. Так у ребенка вырабатывается привычка к внутренней мобилизации с момента начала занятий. До тех пор, пока у ребенка не выработалось умение управлять своим поведением, рабочее место должно быть только местом для занятий. Ни игр, ни картинок, ни игрушек, ни посторонних книг, ни цветных карандашей и фломастеров там быть не должно, если они не нужны для текущей работы.
- ✓ Если нет возможности выделить постоянное отдельное место, то в определенное время нужно обязательно выделить и освободить место для занятий.

Требования санитарных правил:

- ✓ Утренний подъем не ранее 7ч 00 мин.
- ✓ Продолжительность утренней зарядки не менее 15 мин.
- ✓ Суммарный объем двигательной активности не менее 1 ч в день.
- ✓ Продолжительность прогулок для детей старше 7 лет – не менее 2 ч в день.
- ✓ Продолжительность выполнения домашних заданий (не более):
 - 1 класс – 1 ч,
 - 2-3 классы – 1,5 ч,
 - 4-5 классы – 2 ч,
 - 6-8 классы – 2,5 ч,
 - 9-11 классы – 3,5 ч.
- ✓ Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей (не более):
 - 1-2 классы – 1,5 кг,
 - 3-4 классы – 2 кг,
 - 5-6 классы – 2,5 кг,
 - 7-8 классы – 3,5 кг,
 - 9-11 классы – 4 кг.
- ✓ Продолжительность ночного сна (не менее):
 - для детей 7 лет – 11 ч,
 - для детей 8-10 лет – 10 ч,
 - для детей 11-14 лет – 9 ч,
 - для подростков – 8,5 ч.
- ✓ Продолжительность использования персонального компьютера или ноутбука (не более):
 - 1-3 классы – 10 мин на уроке / 40 мин суммарно в день,
 - 3-4 классы – 25 мин на уроке / 50 мин суммарно в день,
 - 5-9 классы – 30 мин на уроке / 60 мин суммарно в день,
 - 10-11 классы – 35 мин на уроке / 70 мин суммарно в день.

Дополнительно рекомендуем Вам, как родителям, разговаривать с ребенком не только об учебе, но и о школьной жизни, друзьях и событиях, которые происходят во время нахождения ребенка в школе. Мотивируйте и поддерживайте вашего ребенка.

Таким образом, при соблюдении данных рекомендаций и требований санитарных правил ребенок будет с удовольствием ходить в школу, где его ждут новые знания и добрые друзья.

Главный врач Асбестовского филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области»



Е.В.Гилева

Исполнитель:

Антропова Екатерина Сергеевна,

Врач по общей гигиене отдела экспертиз условий воспитания и обучения тел. (34365) 2-48-16