**Школьникам Верхневолжья советуют спать не менее 9 часов в сутки**

Роспотребнадзор по Тверской области напоминает родителям как правильно организовать режим дня школьника.

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает школьнику привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу. Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня.   
  
**Примерные нормы ночного сна для школьников:**  
  
В 1–4 классе — 10–10,5 часа, 5–7 классы — 10,5 часа, 6–9 классы — 9–9,5 часа, 10–11 классы — 8–9 часов. Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.  
  
**Рабочий стол**  
  
Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок — левша, то наоборот), аналогично должно быть налажено полноценное искусственное освещение. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специальный защитный козырёк, абажур.  
  
Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), ребёнок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула.   
  
Ноги ребёнка при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол как в тазобедренном, так и в коленном суставе. Стул должен иметь невысокую спинку.  
  
Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год.  
  
**Школьный ранец**  
  
Основные критерии: широкие, регулируемые по длине ремни с амортизирующими прокладками, жёсткая недеформируемая спинка. Портфели и ранцы ученические должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготовляться из материалов контрастных цветов.  
  
Вес ранца не должен превышать: для учащихся начальных классов — 700 г, для учащихся средних и старших классов — 1000 г.  
  
Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1–2 классов — 1,5 кг, 3–4 классов — 2 кг, — 5–6 — 2,5 кг, 7–8 — 3,5 кг, 9–11-х — 4 кг.  
  
**Питание**  
  
Промежутки между приёмами пищи у школьников не должны превышать 3,5–4 часов.  
  
Для школьников рекомендуется 4–5-разовое питание (промежутки между приёмами пищи не должны превышать 3,5–4 часов).  
  
При этом рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.  
  
Принимать пищу ребёнок должен не спеша, в спокойной обстановке, внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции.  
  
**Игры и прогулки**  
  
Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.