

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

19 августа 2024

[TelegramVKOk](#)



© Вячеслав Палес / Фотобанк Лори

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 примерный план того, как должно выглядеть расписание 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, уберезет его психику от чрезмерных перегрузок, стрессов.

### **Примерный режим дня учащихся, занимающихся в 1-ю смену**

**(начало занятий в 8.30)**

Подъем 7.00.

Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 7.00-7.30.

Утренний завтрак 7.30-7.50.

Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе 7.50-8.20

Занятия в школе 8.30-12.30.

Горячий завтрак в школе около 11 ч.

Дорога из школы или прогулка после занятий в школе 12.30-13.00.

Обед 13.00-13.30.

Послеобеденный отдых или сон 13.30-14.30

Прогулка или игры на воздухе и спортивные занятия 14.30-16.00.

Полдник 16.00-16.15.

Приготовление домашних заданий 16.15-17.30.

Прогулки на свежем воздухе 17.30-19.00.

Ужин и свободные занятия 19.00-20.00.

Приготовление ко сну 21.00-21.30.

Сон 22.00-7.00.

### **Примерный режим дня учащихся, занимающихся во 2-ю смену**

**(начало занятий в 14.00)**

Подъем 7.30.

Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 7.30-8.00

Утренний завтрак 8.00-9.00

Приготовление уроков, уборка рабочего места 9.00-11.30

Прогулка, подвижные игры и развлечения 11.30-12.30

Обед 12.30-13.00

Дорога в школу 13.00-14.00

Занятия в школе, полдник, внеклассная и общественная работа 14.00-20.00

Дорога домой 20.00-20.30

Ужин и свободные занятия 20.30-22.00

Приготовление ко сну 22.00-22.30

Сон 22.30-7.30

<https://санщит.рус>

### **Роспотребнадзор напоминает важные правила выбора школьной одежды и рюкзака**

В преддверии нового учебного года Роспотребнадзор напоминает, как выбрать одежду и рюкзак для ребенка.

Во-первых, обратите внимание на материал изделия. Ребенок носит школьную одежду 6 и более часов в день, поэтому следует выбирать ткани комфортные в носке, с небольшим содержанием синтетических волокон. Синтетика притягивает пыль и может привести к возникновению аллергии, поэтому для повседневного ношения синтетическая одежда не подходит. Кроме того, синтетические волокна не дают коже дышать, в результате нарушается тепловой обмен, и ребёнок начинает потеть, что может привести к переохлаждению и возникновению простудных заболеваний.

Плотность ткани должна соответствовать сезону. Цветовая гамма одежды должна соответствовать правилам вашей школы.

Гарантией безопасности школьной одежды для здоровья ребёнка является наличие декларации о соответствии на данное изделие или сертификата соответствия, в зависимости от вида изделия.

Но главное правило – ребенку должно быть удобно. При покупке одежды для школы убедитесь, что вашему ребёнку в ней удобно и сидя, и при ходьбе. Ориентируйтесь на фигуру и вкус самого ребёнка, ведь форма должна не только быть красивой и качественной, но и нравиться школьнику.

Определённые правила необходимо учитывать и при выборе ученического портфеля и ранца. Для здоровья ребенка крайне важно формировать и поддерживать правильную осанку, в этом вопросе правильная форма рюкзака играет ключевую роль. Техническим регламентом Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (ТР ТС 007/2011) регламентируются размеры, вес, конструкция, показатели санитарно-химической, токсикологической безопасности материалов, из которых изготовлены ученические портфели и ранцы. Маркировка ученических ранцев и портфелей и рюкзаков должна содержать информацию о возрасте пользователя.

Вес портфелей, школьных ранцев и аналогичных изделий без учебников должен быть для обучающихся начальных классов не более 700 грамм и для обучающихся средних и старших классов – не более 1000 грамм.

Ученические ранцы для детей младшего школьного возраста должны быть снабжены формоустойчивой спинкой, обеспечивающей его полное прилегание к спине обучающегося, а также равномерное распределение веса.

Кроме того, ученические портфели и ранцы должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготавливаться из материалов контрастных цветов. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, простым в чистке и уходе.

<https://www.rospotrebnadzor.ru>

## **Рекомендации Роспотребнадзора по мытью рук для детей**

Мыть руки после прогулок, игр, посещения туалета и перед едой – один из важных и обязательных компонентов гигиены.

[\*\*TelegramVKOK\*\*](#)

Грязные руки – фактор передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний (дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, норо- и ротавирусных инфекций, глистных инвазий, острых респираторных заболеваний, в том числе новой коронавирусной инфекции COVID-19).

На руках находится от нескольких миллионов микроорганизмов как естественной микрофлоры кожи, так и патогенных, представляющих угрозу для здоровья человека. Передача возбудителей заболеваний осуществляется как напрямую, например через простое рукопожатие, так и опосредованно, через загрязненные поверхности и предметы обихода.

Объясните ребенку, что в течение дня он берет руками разные предметы: игрушки, карандаши, книги, гаджеты, трогает дверные ручки, собаку или кошку, играет на полу и т. д. На всех этих и других предметах есть невидимая глазами грязь, которая остается на ладонках и пальцах. Если перед едой тщательно не помыть руки, микробы с рук могут попасть в рот, а затем и в наш организм, вызывая различные болезни.

Простое мытье рук с мылом позволяет удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем. Доказано, что эта простая процедура способствует снижению уровня острых кишечных инфекций более чем на 40%, а респираторных заболеваний – почти на 25%. Мытье рук также помогает профилактике острых кишечных заболеваний, способствует снижению заболеваемости ОРВИ.

#### Как правильно мыть руки – объясняем ребенку:

1. Смочи руки теплой водой и намыль их или же нанеси небольшое количество жидкого мыла – размером с горошину.
2. Три руки до тех пор, пока мыло не вспенится, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и области под ногтями (не менее 30 секунд).
3. Смой мыло под проточной водой.
4. Высуши руки полотенцем. Этот пункт имеет важное значение – руки высушивают, промокая их салфеткой однократного использования или сухим индивидуальным полотенцем. Нужно убедиться, что руки полностью высохли.
5. Также ребенок должен знать, что грязные ногти – признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Подстригать ногти на руках и ногах желательно хотя бы раз в две недели.

<https://санцит.рус>



# О ЧИСТЫХ И ГРЯЗНЫХ РУКАХ



## МЫТЬ РУКИ ПОЛЕЗНО

- Люди часто касаются грязными руками глаз, носа и рта, даже не осознавая этого. Так микробы могут попасть в организм и вызвать болезнь
- Благодаря мытью рук количество кишечных инфекций в коллективе уменьшается на 23-40%, а респираторных заболеваний - на 16-21%

## МЫТЬ РУКИ ПРАВИЛЬНО

- Люди во всем мире моют руки водой, но очень немногие используют при этом мыло
- Только мытье рук с мылом эффективно удаляет микробы

## МЫТЬ РУКИ ВСЕГДА

- Только каждый пятый моет руки после каждого посещения туалета
- Привычка мыть руки поможет избежать многих инфекционных заболеваний

## КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



смочить  
руки водой



нанести мыло  
и вспенить его



обработать мыльной пеной каждый участок кистей, включая межпальцевые промежутки, ногтевые пластины и подушечки пальцев



продолжать процедуру  
30 секунд



смыть пену  
проточной водой

**МОЙТЕ РУКИ  
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Ваш Роспотребнадзор**



## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Роспотребнадзор напоминает о простых правилах, которые помогут снизить риски заболевания ребенка гриппом, ОРВИ или новой коронавирусной инфекцией в школе

**1. Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки.** Их можно использовать для обработки рук после того, как ребенок пришел в школу, а также по мере необходимости, когда он высморкал нос, покашлял или чихнул. Кроме того, они пригодятся чтобы протереть рабочее место / парту / компьютерную технику.

**2. Обратите внимание на одежду ребенка.** В одежде для школы, прежде всего, должно быть комфортно. Она не должна стеснять движения, быть слишком теплой или слишком легкой. Одевайте ребенка по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям.

**3. Не забывайте про сменную обувь.** Это помогает поддерживать чистоту в классе. Кроме того, в легкой сменной обуви ребенок будет чувствовать себя комфортнее, чем в теплой уличной.

**4. Внимательно следите за самочувствием ребенка.** При повышении температуры следует остаться дома и вызвать врача.

**5. Объясните ребенку, что «утренний фильтр», предусматривающий термометрию на входе в школу, – это важная процедура,** которая помогает блокировать распространение вирусных заболеваний. Если температура будет выше 37° С, ребенку окажут необходимую медицинскую помощь.

**6. Научите ребенка правильно прикрывать нос и рот при чихании.** Необходимо прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.

**7. Напомните детям о важности мытья рук** – особенно перед едой, после посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.

**8. Объясните ребенку, как правильно мыть руки.** Время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Их нужно хорошо намывать – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, тщательно ополаскивать теплой проточной водой и просушивать бумажным полотенцем или салфеткой. Также можно пользоваться сушилкой для рук.

**9. Правильное питание – основа здоровья ребенка.** Помните, что горячее питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения вашего ребенка.

**10. Напомните детям, что на перемене полезно делать гимнастику для глаз,** простые упражнения на расслабление мышц спины и шеи.

**11. В перерывах между уроками, когда в классе нет детей, необходимо организовать сквозное проветривание.** Помните, что недостаток свежего воздуха ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

**12. Предложите детям делать физкультминутки во время урока.** Физкультминутки можно делать через 25-30 минут после начала урока, чтобы размять мышцы рук, плечевого пояса, туловища, сделать упражнения на дыхание, гимнастику для глаз и просто улыбнуться друг другу. Такие небольшие перерывы помогут детям чувствовать себя лучше, сохранить высокую работоспособность, а значит и успешно освоить материал урока.

Будьте здоровы!



Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)