**Как правильно подобрать режим дня школьника**

Продуманный распорядок занятий и отдыха повысит успеваемость ученика.



**66**

[**6**](https://lifehacker.ru/rezhim-dnya-shkolnika/#comments)

Чтобы учёба шла легче и веселее, школьнику нужен режим. Благодаря чёткому чередованию дел и свободного времени ребёнок будет меньше уставать, больше успевать, а его настроение улучшится.

При составлении распорядка дня для ученика необходимо учитывать нормы сна, режим питания, а также потребность в отдыхе и двигательной активности. Рассмотрим каждый пункт по отдельности.

**Режим сна**

Количество и качество сна оказывает решающее влияние на самочувствие и трудоспособность детей. Если ваш ребёнок спит недостаточно, у него ухудшается память и падает настроение, ему сложно сосредоточиться на уроке, возникают проблемы с планированием. А в подростковом возрасте проблемы со сном к тому же могут привести к появлению лишнего веса.

**Сколько нужно спать**

Роспотребнадзор рекомендует следующие нормы сна для школьников:

* 10–10,5 часов для 1–4‑го классов;
* 10,5 часов для 5–7‑го классов;
* 9–9,5 часов для 6–9‑го классов;
* 8–9 часов для 10–11-го классов;

Первоклассникам желательно [спать](https://lifehacker.ru/kak-vosstanovit-rezhim-sna/) ещё и 2 часа днём, чтобы восстановить силы.

**Как организовать режим сна**

Правил здесь немного, и они предельно просты.

* Ложиться нужно в одно и то же время. Ориентировочно — в 9–10 часов вечера. Желательно не отступать от этого распорядка и в выходные. А вот поспать в субботу и воскресенье можно подольше, не вскакивая по звуку будильника.
* За два часа до [сна](https://lifehacker.ru/skolko-dolzhen-spat-rebyonok/) важно снизить эмоциональные нагрузки — в виде шумных игр, активных переписок с одноклассниками в мессенджерах или просмотра роликов на YouTube.
* Заведите ритуалы, настраивающие на отдых. Ко сну располагают расслабляющая ванна, разговоры за чаем, неспешные прогулки, чтение (например, классической литературы).
* Обязательно проветривайте спальню перед сном.

**Режим питания**

В школьные годы вырабатываются многие пищевые привычки, которые влияют на здоровье во взрослой жизни. При недостаточном или неправильном питании ребёнку просто не хватает энергии для учёбы, он быстро устаёт, становится невнимательным и раздражительным.

**Сколько нужно есть**

Обычно для восполнения сил школьникам требуется 4–5 приёмов пищи с промежутком 3,5–4 часа. По нормам Роспотребнадзора, средняя суточная потребность в энергии составляет 2 350 ккал для ребёнка 7–11 лет и 2 713 ккал после 11 лет. Оптимально, если соотношение белков, жиров и углеводов в рационе составляет 1 : 1 : 4.

**Как организовать режим питания**

Как и в случае со сном, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Делать это лучше не на ходу, а в спокойной обстановке, безо всякой спешки. Естественно, следует по возможности избегать острых и жареных блюд, фастфуда и газированных напитков.

Важно, чтобы родители подавали [здоровый пример](https://lifehacker.ru/bespoleznye-produkty/). Согласитесь, сложно убедить подростка, что чипсы вместо борща на обед — это вредно, если именно так питаются его папа и мама.

Взяв за основу пятиразовое питание, придерживайтесь следующих рекомендаций.

* **Завтрак.** Он нужен — и точка. Более того, утром школьнику необходимо съесть четверть суточного рациона, а значит, одним бутербродом не обойтись. Старайтесь подать на завтрак горячее блюдо — молочную кашу, омлет, [сырники](https://lifehacker.ru/kak-prigotovit-syrniki/) или что‑то мясное.
* **Второй завтрак (школьный перекус).** Он может включать бутерброд с сыром, орехи, печенье, фрукты или йогурт.
* **Обед.** Это основной приём пищи (до 40% дневного рациона), который обычно состоит из 3–4 разнообразных блюд. Идеально, если на столе будет салат, первое, рыба или мясо плюс что‑нибудь на десерт.
* **Полдник.** Ещё один лёгкий перекус, цель которого — восполнить запасы энергии и спокойно дожить до ужина. Для этого подойдут фрукты и ягоды, а также кисломолочные продукты.
* **Ужин.**Вечером школьнику рекомендуется съедать примерно столько же, сколько и на завтрак. Но лучше [исключить](https://lifehacker.ru/produkty-poleznye-pered-snom/) мясо и рыбу, так как белки возбуждают нервную систему и медленно перевариваются.

**Режим учёбы и отдыха**

Одна из распространённых ошибок активных и заботливых родителей — это составить для ребёнка слишком плотный график. Понятно, что хочется вырастить успешного человека, который одинаково хорошо играет на скрипке, плавает и рисует. А ещё знает три языка и разбирается в робототехнике.

Но перегружая школьника, вы, скорее всего, добьётесь обратного эффекта — потенциальный гений потеряет интерес к любым [занятиям](https://lifehacker.ru/sportivnye-sekcii-dlya-detej/). Поэтому очень важно грамотно чередовать учёбу и отдых, а также следить за тем, чтобы ребёнок достаточно двигался.

**Сколько нужно учиться и отдыхать**

Специалисты Роспотребнадзора предлагают ориентироваться на такие нормы.

Для выполнения уроков:

* 1,5 часа во 2–3‑м классах;
* 2 часа в 4–5‑м классах;
* 2,5 часа в 6–8‑м классах;
* 3,5 часа в 9–11‑м классах.

Для прогулок и подвижных игр:

* 3–3,5 часа в младшем возрасте;
* 2,5 часа в старших классах.

Ранее специалисты также рекомендовали ограничить время, проведённое школьниками у экранов компьютеров или планшетов. Но с распространением смартфонов и массовым переходом на [онлайн‑обучение](https://lifehacker.ru/onlajn-doski/) отгонять ребёнка от экрана превращается в архисложную задачу. Родители могут лишь установить лимит на доступ к играм, мессенджерам и другим ресурсам, которые отвлекают от учёбы и не приносят пользы здоровью.

**Как организовать режим учёбы и отдыха**

Тут многое зависит от интересов, внешкольных занятий и физиологических особенностей каждого ученика. Однако есть несколько общих советов.

* После возвращения из школы и обеда ребёнку нужно отдохнуть час‑полтора, прежде чем [сесть за уроки](https://lifehacker.ru/domashnee-zadanie/). Если речь идёт о младшем школьном возрасте, желательно, чтобы в это время ученик поспал.
* Приступать к выполнению уроков лучше с 4 часов пополудни, когда мозг начинает устанавливать новые связи и активно усваивать информацию.
* Даже при самом плотном распорядке ребёнку жизненно необходимы час или два свободного времени, когда он может заниматься чем угодно. Например, просто бездельничать.