**Школьникам и их родителям**

**Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия.**

* Ложиться спать и вставать в одно и то же время – даже в выходные.
* Ограничивать после 19:00 эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов).
* Сформировать полезные привычки: вечерний душ или ванна, прогулка, чтение.
* Кровать должна быть ровной, непровисающей, с невысокой подушкой.
* Комнату нужно хорошо проветривать.

**Примерные нормы ночного сна для школьников:** в 1–4 классе – 10–10,5 часов, в 5–7 классе – 10,5 часов, в 6–9 классе – 9–9,5 часов, в 10–11 классе – 8–9 часов.

Обычную продолжительность сна нужно увеличивать примерно на 1 час на время экзаменов, перед контрольными и т.д. Ведь при недосыпании страдает физическое, эмоциональное состояния и способность к обучению и его успешность.

**Двигательная активность и прогулки на свежем воздухе** должны составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

**Подвижные игры** влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств, укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают в процессе социализации в коллективе сверстников.

**Организация рабочего места школьника**: на рабочий стол дневной свет должен падать слева для правши и наоборот для левши, аналогично с искусственным освещением, которое не должно бить в глаза (абажур).

**Соотношение высоты стола и стула**: 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 должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол как в тазобедренном, так и в коленном суставе. Стул должен иметь невысокую спинку.

При работе на компьютере необходимо осуществлять комплекс профилактических упражнений. Непрерывная фиксация взора на **экране компьютера**:

* для обучающихся в 1-2 классах – 20 мин;
* для обучающихся в 3-4 классах – 25 мин;
* для обучающихся в 5-9 классах – 30 мин;
* для обучающихся в 10-11 классах – 35мин.

**Гигиена зрения**

*Как понять, что ребенок стал хуже видеть, если он не говорит сам?* Он прищуривается, низко наклоняет голову при выполнении домашних заданий, играх или при чтении. Близко смотрит телевизор или приближается к экрану монитора. Быстро устает при зрительных нагрузках.

***Основные правила по гигиене зрения:***

1) *Хорошее освещение*, то есть аналогичное дневному. Световые лучи не должны светить прямо в глаза. При чтении нужно включать лампу, установленную слева от ребенка (если он правша) и направленной на книгу. Чтение при рассеянном и отраженном свете вызывает перенапряжение зрения и, соответственно, утомление глаз. Хорошо, если вокруг много предметов (или стен) мягкого зеленого цвета, который легче всего воспринимается глазами.

2) *Качество шрифта.* Четкий шрифт на белой бумаге.

3) *Комфортное расположение*. Расстояние от глаз до книги / монитора – не менее 70 см., до планшета – не менее 30 см. Смотреть нужно прямо на экран / книгу, не поднимая или опуская глаза вниз (см. пункт №4).

4) *Нежелательно читать в движении* – при ходьбе или в транспорте. Постоянное изменение дистанции между глазами и книгой ведет к постоянному смещению фокуса глаз, негативному воздействию на мышечные структуры, потере остроты зрения.

5) *Давайте отдых глазам, делайте разминку.* Меняйте зрительные нагрузки; после длительного рассмотрения предметов вблизи смотрите вдаль, и наоборот. Проводите время на свежем воздухе и солнечном свете.

6) *Ребенок и гаджеты.* Детей до 3 лет не стоит приучать к играм на мобильном телефоне, компьютере, планшете. Мультики им лучше смотреть на большом экране телевизора, а не на мелких экранах гаджетов.

Ребенку школьного возраста уже можно пользоваться планшетом, но все же лучше отдавать предпочтение стационарному компьютеру, в котором клавиатура совмещена с экраном, что не дает возможности регулировать расстояние от экрана до глаз. Помните, что работа на слишком близком расстоянии от экранов провоцирует спазм глазной мышцы.

Желательно, чтобы ребенок школьного возраста пользовался мобильным телефоном при необходимости, а не для постоянных игр в нем.

7) *Защита глаз от УФ-лучей*. В яркую солнечную погоду рекомендуется надевать защитные очки для защиты сетчатки от ультрафиолетового излучения.

8) *Посещайте офтальмолога*,в том числе для профилактики.

9) *Общая гигиена*. Гигиена глаз неразрывно связана с общей гигиеной тела. Личное полотенце, мытье рук – все должно соблюдаться.

10) *Рациональное питание*. Положительное влияние на здоровье глаз оказывают бета-каротин, витамин С, Е, цинк, калий, омега-3 жирные кислоты (зеленые листовые овощи (брокколи, брюссельская капуста, шпинат), апельсины, морковь, красный болгарский перец, киви, молочные продукты, морская рыба, яйца, орехи, чернослив, курага, изюм и бобовые). Такие продукты лучше употреблять в свежем виде или с минимальной термической обработкой.

**Питание и сон во время экзаменов**

Экзаменационный период – это стресс для организма, справиться с которым помогут распределение учебных нагрузок, режим сна и питания.

**Питание** должно быть разнообразным. Завтрак – питательным и сбалансированным, со сложными углеводами и белками. В обед и ужин – источники полноценного белка (говядина, телятина, кролик, птица, рыба). Сочетайте овощные гарниры и крупы. Делайте перекусы, но только правильными продуктами (например, орехами, фруктами, сухофруктами).

Клетки мозга питаются, в основном, глюкозой (ее источник – углеводы: фрукты, сухофрукты, цельнозерновой хлеб, каши, овощи и т.д.). Быстрые углеводы (сахар, шоколад, хлеб и т.д.) вызывают лишь кратковременный прилив сил.

**Сон**, как и еда – необходимое условие для пополнения запасов энергии организма. Спите больше, чем в обычные дни, высыпайтесь.

*Во время стресса и при недосыпе повышается уровень кортизола (гормона стресса)*, что провоцирует плохой сон и чрезмерный аппетит. Полноценный сон в ночное время суток ведет к повышению уровня мелатонина, гормона сна.

**Пейте больше воды** (помогает в физ. и моральном состоянии, в сосредоточении, усвоении новой информации). Уровень энергии из-за напитков с высоким содержанием сахара падает сразу же после того, как вы их выпили.

Старайтесь соблюдать режим дня. Чередуйте учебную нагрузку и отдых. Не пренебрегайте физическими нагрузками. Высыпайтесь. Поспите 20-30 минут днем, чтобы почувствовать прилив сил. Гуляйте на свежем воздухе. Помните, что это лишь жизненный этап. Не забывайте, что жизнь продолжается. Удачи!

Источники:

1. Здоровый образ жизни // ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. – URL: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/>

2. Режим дня школьника // Управление федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Москве. – URL: <https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-centr/186-press-centr/11129-rospotrebnadzor-napominaet-kak-pravilno-organizovat-rezhim-dnya-shkolnika-14-09-2022?ysclid=lg0dy53lwr628594990>