



**Золотая середина: баланс учебы,
отдыха и развития. Готовимся к
учебному году**



Психология и режим: настраиваем ребенка на успех

Сенцова Наталья Алексеевна
Врач по гигиене детей и подростков Центра охраны
здоровья детей и подростков ГАПОУ "СОМК"



О чём эта тема и почему она важна



Переход к школе требует новых правил, общения и учебных навыков. В центре темы — дети 6–10 лет, прежде всего первоклассники: готовность к школе, адаптация, режим дня, питание, сон, гаджеты и кружки.

Нервно-психическое развитие ребенка 6 лет

- **Ключевые сферы**

Нервно-психическое развитие в 6 лет оценивают по мышлению, речи, моторике, вниманию, памяти, социальным контактам и психическому здоровью. Это помогает понять стартовые возможности будущего школьника.

- **Что проверяют**

Проверка готовности к школе включает письменные задания и устный субтест. Важны мелкая моторика, зрительное внимание, координация рук, память, пространственное мышление и усидчивость.

- **Школьная готовность**

Результат отражает не только знания, но и способность ребёнка действовать по инструкции, удерживать задачу и доводить работу до конца без лишнего напряжения.

- **Сосредоточенность**

Психолог отдельно оценивает интеллектуальный уровень и то, насколько ребёнок способен сосредоточиться, когда приходится делать не самое желанное задание.

- **Зачем это нужно**

Наблюдение за ребёнком в этих сферах помогает заранее увидеть сильные стороны и зоны риска, чтобы адаптация к школе прошла спокойнее.

Оценка мышления, речи и моторики

1.Мышление и речь. Специальные задания	Умеет составить по картинке рассказ и с развитием сюжета, отразив в нем события прошлого, настоящего и будущего	При рассказе сюжета не может ответить на вопрос, как герой попал в данную ситуацию, чем все завершится
2.Моторика. Специальные задания	Общая: умеет прыгать в длину с места с результатом не менее 70 см. Ручная: умеет аккуратно закрасить круг диаметром 2 см не более чем за 70 сек.	Не умеет прыгать в длину с места или показывает результат менее 70 см. Неаккуратно закрашивает круг (часто и грубо пересекает линию, много больших пробелов) или тратит на это более 70 сек.

Внимание, общение и психическое здоровье

3.Внимание и память. Специальные задания.	Внимателен, собран. Стихи, соответствующие возрасту, запоминает быстро, прочно или медленно, после многих повторений, но в целом успешно	Рассеян, невнимателен, часто отвлекается, «отключается». С трудом и непрочно запоминает стихи
4.Социальные контакты. Наблюдение, опрос	Умеет играть с другими детьми, не ссорясь, соблюдая правила игры	Часто ссорится с детьми, обижается, дерется. Избегает других детей, любит играть в одиночестве. Не имеет друзей в детском саду, во дворе
5.Психическое здоровье (опрос)	Без отклонений	Наличие отклонений соматовегетативного, эмоционального, психомоторного характера

Тест Керна-Йирасека: структура и оценка

Тест позволяет оценить развитие у ребёнка:

- ✓ мелкой моторики
- ✓ зрительного внимания
- ✓ координацию рук
- ✓ памяти
- ✓ пространственного мышления

01

Структура теста

Тест Керна-Йирасека для дошкольного возраста состоит из трёх заданий. Каждое оценивается отдельно по 5-балльной шкале, где 1 — лучший результат, а 5 — худший.

02

Суммарная оценка

Развитие ребёнка, показавшего результат в диапазоне 3–6 баллов, оценивается как отличное, или выше среднего. Малыши с показателем от 7 до 11 получают среднюю оценку. Балл от 12 до 15 считается показателем ниже нормы.

03

Что показывает результат

Такой подход позволяет быстро увидеть общий уровень школьной готовности и не сводить оценку только к одному навыку.

Образцы заданий теста



1 балл



2 балла



3 балла



4 балла



5 баллов

Омелсун

1 балл

Омелсун

2 балла

Омелсун

3 балла

Омелсун

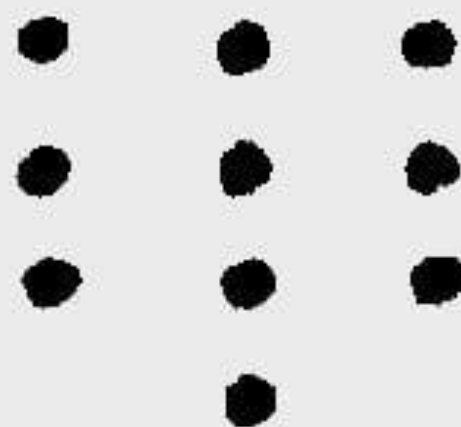
4 балла

Омелсун

5 баллов

Центр охраны здоровья детей и подростков «СОМЖ»

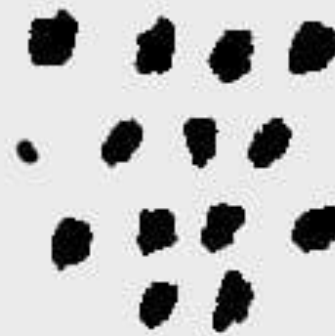
**Образец
задания**



1 балл



2 балла



3 балла



4 балла



5 баллов

Вербальный субтест и примеры вопросов

Суть субтеста

Вербальный субтест включает простые вопросы, на которые нужен один точный ответ. Он помогает оценить словесное мышление, понимание категорий и умение ориентироваться в задании.

Примеры заданий

Примеры вопросов:
Кто больше — слон или щенок?
Что такое Москва, Саратов, Рим?
Сколько времени на часах?
Формулировки проверяют логику и словарь.

Как ставят баллы

Верный ответ оценивается 0 баллов, неверный — 5. Если ребёнок уточняет или отвечает не полностью, используются промежуточные оценки 2 или 3 балла.

Что важно увидеть

Субтест показывает, насколько ребёнок понимает смысл вопроса и способен быстро соотнести его с правильным вариантом без лишних подсказок.

Зачем он нужен

Оценка не сводится к знаниям фактов: она отражает качество устного ответа, устойчивость внимания и готовность работать в диалоге со взрослым.

Особенности адаптации первоклассников

01

Новая нагрузка

Переход к школьному режиму всегда означает меньше игр и больше требований. Ребёнку приходится перестраивать привычный ритм и тратить значительные психоэмоциональные усилия.

02

Новые отношения

Одновременно он осваивает учебные навыки и строит отношения с учителем и сверстниками. Поэтому успешная адаптация зависит не только от знаний, но и от общения.

03

Гиперактивные дети

Особенно уязвимы гиперактивные дети: им сложнее удерживать внимание, соблюдать правила и выдерживать длительную статичную работу без напряжения.

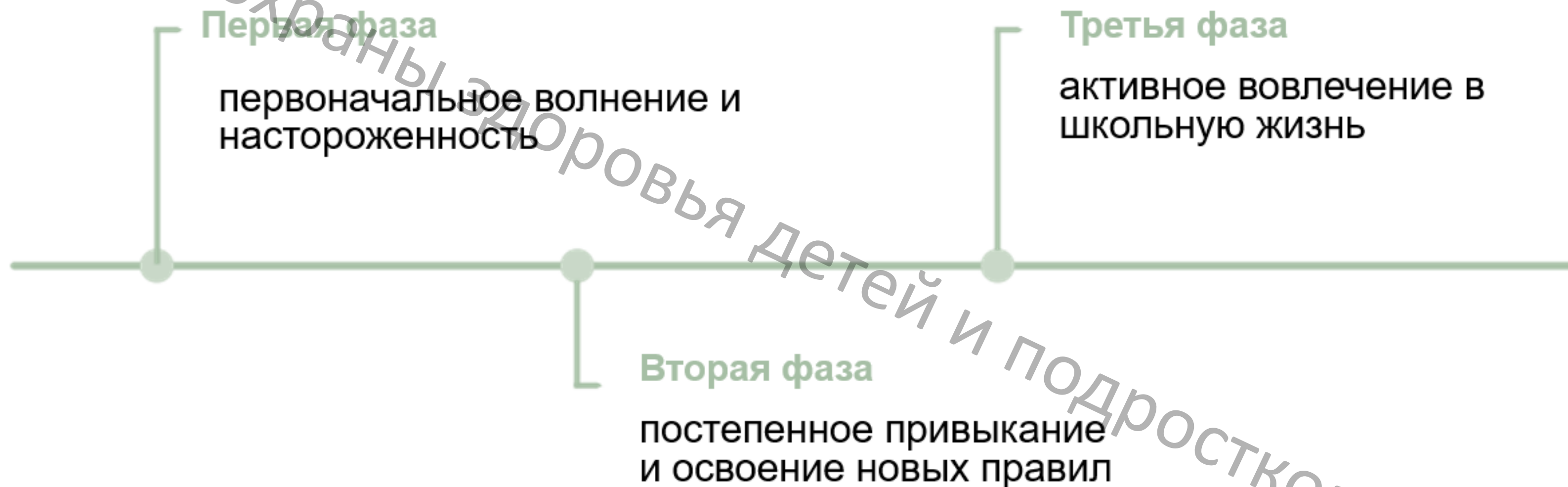
04

Группы риска

Повышенная утомляемость и одарённость тоже требуют внимания: первым трудно выдерживать темп, а вторым бывает скучно и дискомфортно в новом режиме.

Фазы адаптации первоклассников

Фазы процесса адаптации первоклассников: от тревоги к включенности.



Классификация адаптационных групп

Раннее выявление трудностей помогает вовремя поддержать ребёнка и облегчить вхождение в школьную жизнь.

Чем дольше сохраняются трудности, тем выше риск дезадаптации; ранняя поддержка особенно важна при низкой мотивации и конфликтном поведении.

Группа	Время адаптации	Поведенческие проявления	Учебная мотивация
Быстрая адаптация: дети овладевают новыми навыками, устанавливают контакты, проявляют позитивное поведение и комфорт в коллективе.	До 2 месяцев	Спокойное, адекватное	высокая
Затяжная адаптация: дети испытывают трудности с принятием требований, возможны эмоциональные реакции и замедленное освоение учебной программы.	До конца полугодия	Эмоциональная нестабильность	средняя
Тяжёлые трудности: проявление негативного поведения, серьёзные проблемы в учебе и общении, требующие раннего вмешательства и поддержки.	Дольше 6 месяцев	Негативное конфликтное	низкая

Основные причины нарушения адаптационного периода

Несоответствие возрасту

Когда содержание программы не соответствует возрасту ребёнка, он быстрее теряет интерес к учению и хуже включается в школьные задания. Особенно заметно это при слишком сложных или абстрактных требованиях.

Педагогическое давление

Неадекватные педагогические требования повышают напряжение, провоцируют переутомление и стресс. Ребёнку становится труднее соблюдать правила, выдерживать темп урока и сохранять работоспособность в течение дня.

Перегрузка во всех сферах

Эмоциональные, интеллектуальные и физические перегрузки нарушают баланс нагрузок и восстановления. В результате ребёнок адаптируется медленнее, чаще устаёт и хуже переносит школьный режим.

Неготовность и здоровье

Психологическая неготовность и проблемы со здоровьем усиливают риск дезадаптации. В такой ситуации даже обычные требования школы могут восприниматься как чрезмерные и вызывать устойчивые трудности.

Негативные эмоционально- поведенческие реакции

01

Страх и агрессия

Страх и агрессия часто становятся первыми заметными реакциями на школьный стресс. Ребёнок может резко протестовать, злиться, отказываться от контакта и болезненно реагировать на замечания.

02

Гнев и негативизм

Депрессивные реакции и гнев нередко сочетаются с выраженной негативностью. Внешне это выглядит как постоянное недовольство, упрямство, отказ выполнять просьбы и повышенная конфликтность.

03

Крайности активности

На фоне адаптационных трудностей возможны как чрезмерная двигательная активность, так и заторможенность. Оба варианта мешают сосредоточиться, включиться в урок и удерживать рабочий темп.

04

Сужение контактов

Ребёнок может ограничивать общение и снижать познавательную активность. Он меньше играет, избегает сверстников, не проявляет интереса к заданиям и быстрее утомляется от любой умственной нагрузки.

05

Регресс навыков

При длительном стрессе возможен регресс психомоторного развития и утрата части ранее освоенных навыков. Это признак выраженного неблагополучия, требующий внимания взрослых и специалистов.

Появление пограничных нервно-психических расстройств:



- ✓ **гипердинамический синдром** – двигательная расторможенность, агрессивность, взрываемость
- ✓ **синдром навязчивых движений** – сосание пальцев, покусывание ногтей, навязчивое покашливание, закручивание волос, выщипывание ресниц и бровей, различные тики и т.д.
- ✓ **фобический синдром** - пугливость, различные страхи (ночные страхи, страх плохой отметки, учителя, наказания и т.д.)
- ✓ **астенический синдром** - повышенная утомляемость, общая слабость, снижением умственной и физической работоспособности и успеваемости
- ✓ **соматовегетативный синдром** - нарушение сна, головные боли, кардиалгии, респираторно-аффективные приступы, энурез, снижение аппетита, боль в животе, срыгивания, рвота, расстройство стула, энкопрез, беспричинный субфебрилитет, аллергические сыпи

Адаптация к школе: три варианта

01

Лёгкая адаптация

При лёгкой адаптации ребёнок быстро включается в новый коллектив, находит друзей и легко осваивает школьные правила. Учёба не вызывает устойчивого напряжения, а интерес к занятиям сохраняется.

02

Средняя тяжесть

Адаптация средней тяжести означает, что поведение ребёнка ещё не соответствует требованиям школы полностью. Привыкание затягивается, появляются трудности в общении и освоении учебной программы.

03

Тяжёлая адаптация

Тяжёлая адаптация связана с резкими отрицательными эмоциями и негативными формами поведения. Ребёнок с большим трудом принимает новую ситуацию и хуже усваивает учебный материал.

НА ЗАМЕТКУ родителям

• **Контакт с учителем**

Поддерживайте регулярный контакт с учителем: поведение дома и в школе может заметно различаться. Совместное наблюдение помогает вовремя заметить трудности и выбрать верную тактику помощи.

• **Наблюдение дома**

Наблюдайте за ребёнком дома во время заданий и игры. В игре ребёнок часто проигрывает свои страхи и переживания, поэтому она даёт важные подсказки взрослым.

• **Спокойный разговор**

Разговаривайте с ребёнком в благоприятной эмоциональной обстановке. Спокойный разговор помогает понять, что нравится в школе, а что вызывает напряжение или отказ.

• **Без сравнений**

Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Сравнение усиливает тревогу и мешает увидеть его собственный темп развития, особенности характера и реальные успехи.

• **Сохранять игру**

В режиме дня первоклассника важно сохранять игру. Игровая деятельность остаётся значимой, помогает разгрузке и поддерживает естественный для возраста способ восстановления.

Утренние ритуалы перед школой

Подъём

Подъём должен быть за 1 час до выхода из дома. Это даёт организму время плавно перейти от сна к бодрствованию без резкого стресса.

Гигиена и завтрак

Далее идут чистка зубов, умывание и завтрак. Эти действия формируют стабильный утренний ритуал и задают спокойный, предсказуемый темп перед школой.

Свет

Сразу после пробуждения включите яркий свет или откройте шторы. Свет помогает подавить выработку мелатонина и запустить утреннюю активность.

Без спешки

Самая большая ошибка — будить в 7:30 и в 7:45 уже бежать в школу. Такой спешный старт травмирует вегетативную нервную систему и ухудшает самочувствие.

Полноценное питание - один из важных факторов, способствующих гармоничному росту и развитию детей, их успешному обучению в школе, устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды.



Как составить тарелку здорового человека

Простая и наглядная формула сбалансированного питания



+ 1 стакан воды

Овощи
и зелень
— 50%



Белки
— 25%

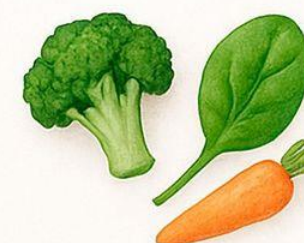


Сложные
углеводы
— 25%

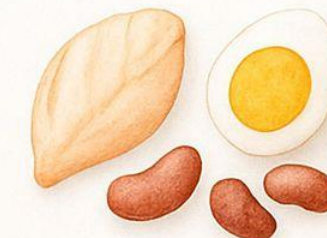


Совет: добавь 1 ч. л. полезного жира – оливковое масло, орехи

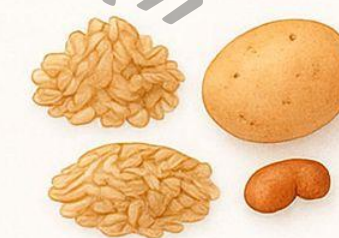
Овощи



Белки



Углеводы



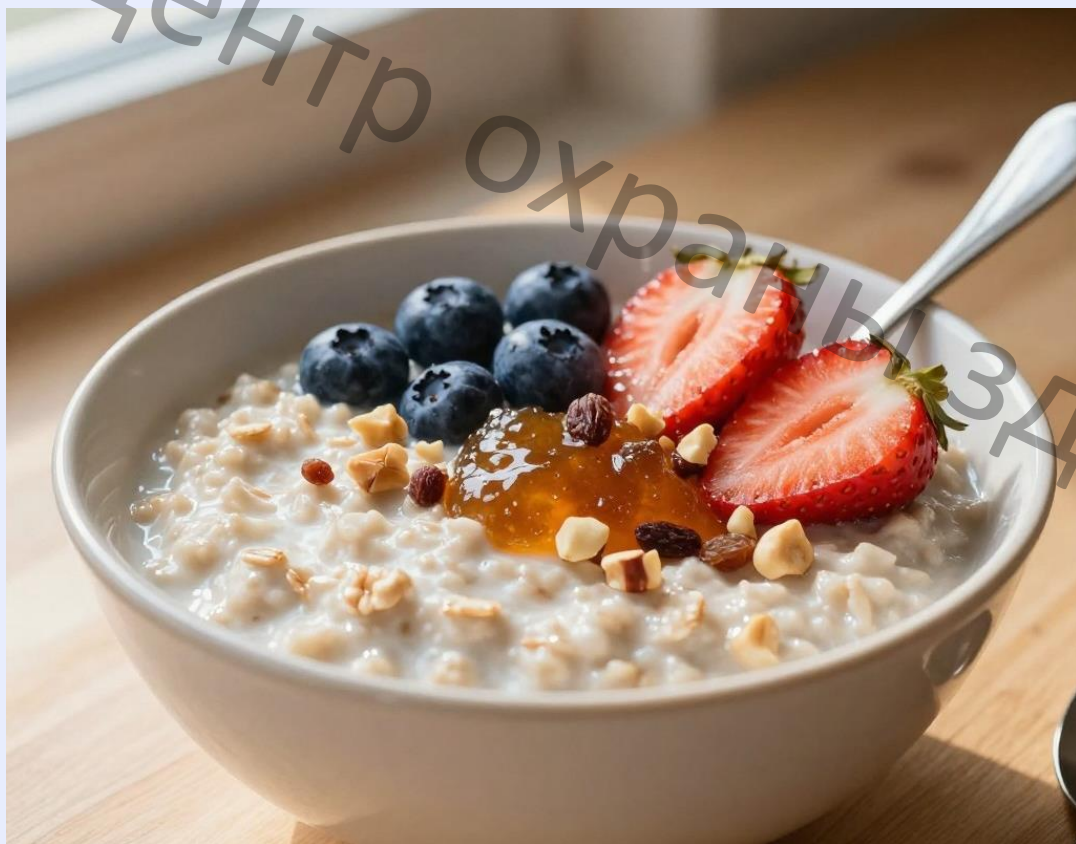
Рациональный режим питания школьника включает:

5–6 приемов пищи в сутки через 3,5–4 часа.

Приемы пищи для школьников в течение дня (с учетом домашнего питания)			
Прием пищи	% калорийности	Время приема	Место приема
1-й завтрак	10%	7:00 – 7:30	Дома
2-й завтрак	20%	10:00 – 10:30	В школе
Обед	30%	14:00 – 14:30	В школе
Полдник	15%	16:30 – 17:00	В школе или дома
Ужин	20%	18:00 – 19:00	Дома
2-ой ужин	5%	21:30 – 22:00	Дома

Учащимся второй смены лучше завтракать в 8 часов, обедать — в 12:30, в 16:30 — полдник, ужин дома — в 20 часов.

Идеи для полезного завтрака



Каша как основа утра

На завтрак лучше всего подходит каша: она дает спокойное насыщение и хорошо сочетается с фруктами, ягодами, изюмом, вареньем, орехами, сухофруктами и сливочным маслом. Такой вариант легко сделать более калорийным и разнообразным без лишней тяжести.



Что добавить к каше

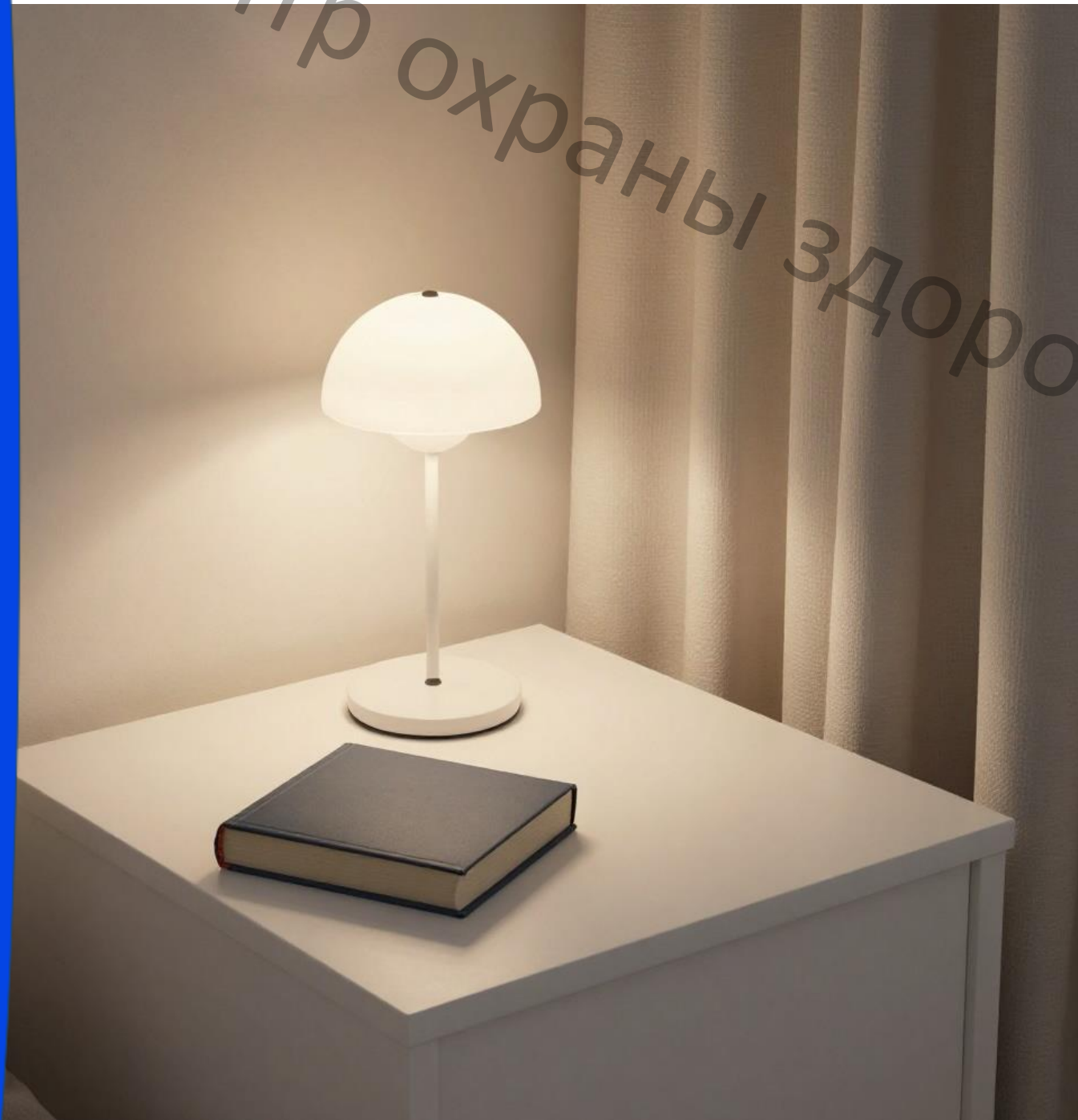
К каше можно добавить нежирное мясо, сыр, творог или яйцо, а в качестве напитка выбрать какао или некрепкий чай. Для ребенка это удобный способ получить полноценный завтрак, который помогает начать учебный день без спешки и усталости.



Варианты блюд на выбор

Если нужен привычный и понятный завтрак, подойдут омлет, сырники, ленивые вареники или творожная запеканка. Эти блюда легко чередовать, чтобы меню оставалось вкусным, а утро — предсказуемым и спокойным.

Как организовать тихий час после школы



- **Астенизация (истощение) нарастает линейно в течение дня.** Если вы не дадите разрядку после 5–6 уроков, мозг войдет в режим торможения, и на домашнее задание уйдет в 3 раза больше времени.
- **Варианты отдыха (выбираем один):**
Сон. 40–60 минут (если ребенок спит днем) — перезагрузка гиппокампа (центра памяти). Даже если ребенок первоклассник, дневной сон в сентябре обязателен.
- **Прогулка.** Не активные игры с криком, а прогулка в медленном темпе на свежем воздухе без гаджетов. **Гаджеты — под запретом в этот час.** Экраны перевозбуждают кору, отдыхом это не является.

Что должно быть в обеде школьника

Горячее первое блюдо

Правильный обед начинается с горячего первого блюда: супа, борща, щей или другого теплого блюда. Оно помогает мягко восстановить силы после учебы и задает спокойный ритм остальной трапезе.



Сытное второе блюдо

На второе лучше подать мясные, рыбные или куриные котлеты, биточки либо рулеты с гарниром из овощей и круп. Такой набор делает обед сытным, но не перегружает ребенка перед второй половиной дня.



Легкое завершение обеда

Завершать обед стоит фруктами, соками или ягодами. В летний период особенно важны свежие продукты: они воспринимаются легче, чем консервированные, и поддерживают привычку к естественному вкусу.



Полдник без лишней тяжести



Классический полдник

Полдник должен быть простым и надежным: молоко или кисломолочный продукт плюс булочка. Такой вариант помогает без перегрузки дотянуть до ужина и сохранить ровное самочувствие после школы.



Допустимые варианты

Для разнообразия подойдут свежие фрукты, ягоды, печенье, вафли, сухарики, сушки, баранки, пряники, оладьи, блины. Натуральные йогурты и творожки особенно ценны благодаря живым бактериям.

Вечер по понятному ритму

После школы — отдых

После школы ребенку нужен короткий отдых без перегрузки и срочных требований. Это помогает переключиться с учебного режима и спокойнее приступить к следующим делам.

Ужин и сборы

После учебы планируются ужин, подготовка одежды и ранца. Такой блок снижает вечернюю спешку и делает утро более организованным.

Домашние задания

Затем выполняются домашние задания в заранее определенное время, пока сохраняется рабочий настрой. Лучше идти по понятному порядку, без постоянных отвлечений.

Спокойный вечер

Завершают вечер спокойная часть без экранов и гигиена сна. Предсказуемый финал дня помогает ребенку раньше успокоиться и легче уснуть.

Вечерний рацион школьника

01

Легкая основа ужина

Вечером лучше выбирать овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники или вареники. Такой ужин легче для пищеварения и помогает завершить день без лишнего возбуждения.

02

Белок — раньше, не поздно

Мясо и рыбу лучше оставить на первую половину дня. Белковая пища переваривается медленнее и может возбуждающе действовать на нервную систему, если подать ее слишком поздно.

03

Время вечернего приема пищи

Ужин нужен не позднее чем за 1,5–2 часа до сна. Это дает организму время спокойно перейти к отдыху и не мешает ночному восстановлению.



Режим дня ученика начальной школы

Режим дня помогает чередовать нагрузку и восстановление, удерживая учебный день в предсказуемом ритме.

Четкие переходы между учебой, отдыхом и сном снижают переутомление и поддерживают работоспособность ребенка.

Время	Действие	Почему это важно
7:00	Подъём, зарядка, умывание	Запуск кортизола — гормона бодрости
7:30	Завтрак	Глюкоза для мозга
8:30–12:00	Школа (с физминутками каждые 20–30 мин)	Чередование статики и движения
12:30	Обед	Восстановление энергии
13:30–14:30	Прогулка или сон (1 час)	Обязательная пауза, сброс утомления
15:00–17:00	Уроки (с перерывами каждые 30–35 минут)	Пик работоспособности после отдыха
17:00–18:30	Кружки, секции	Не больше 2 раз в неделю
18:30–19:30	Обязательная прогулка	Снятие мышечного и умственного напряжения
19:30–20:00	Ужин, гигиена, спокойные игры	Отключение гаджетов за 1 час
20:30-21.00	Выключение света	Запуск мелатонина, глубокий сон

"Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Таблица 6.7

Показатели организации режима дня

Показатель	Организация, возраст	Норматив
Продолжительность ночного сна, не менее	1-3 года	12,0 ч
	4-7 лет	11,0 ч
	8-10 лет	10,0 ч
	11-14 лет	9,0 ч
	15 лет и старше	8,5 ч
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года	3,0 ч
	4-7 лет	2,5 ч
	старше 7 лет	1,5 ч
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3, ч/день
	для детей старше 7 лет	2,0 ч/день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1,0 ч/день
Утренний подъем, не ранее	все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 мин
	старше 7 лет	15 мин

21:00

— физиологическое время отхода ко сну при подъеме в 7:00.

Если подъём в 7:00, физиологическое время отхода ко сну — не позднее 21:00.

У детей до 10 лет мелатонин начинает вырабатываться в 20:30–21:00 в темноте;

синий свет экрана блокирует его полностью, сдвигает засыпание и лишает глубокого дельта-сна, отвечающего за восстановление нейронов и память.

При подъеме в 7:00 сон нужно планировать так, чтобы организм успел включить ночное восстановление и не терял глубокий дельта-сон.

Что делать, если ребёнок не хочет спать в 21:00?
Не спрашивайте «Ты хочешь спать?». Ребёнок всегда ответит «Нет».
Просто создайте ритуал и темноту, через 7–10 дней организм перестроится.

Подходящие ритуалы сна для школьников (7–14 лет)

01

За 1,5–2 часа до сна необходимо полностью отказаться от гаджетов, поскольку синий свет подавляет выработку мелатонина и мешает естественному засыпанию.

02

Рекомендуется завершить все домашние задания, принять теплый душ и почитать бумажную книгу, что способствует расслаблению перед сном.

03

Перед сном важно проветрить комнату и создать приглушённое освещение, чтобы подготовить организм к глубокому и спокойному сну.

Ключевые факторы для крепкого сна

Фактор	Рекомендация
Температура	18–21°C
Влажность	40–60%
Свет	Полная темнота или слабый ночник
Шум	Тишина или белый шум
Режим	Постоянное время сна
Активность	Умеренная, не позднее чем за 2–3 часа
Питание	Легкий ужин за 2–3 часа

Основные параметры, влияющие на качество сна ребёнка: поддержание комфортной температуры, влажности, темноты и тишины, а также соблюдение режимов и активности.

Соблюдение всех перечисленных факторов обеспечивает глубокий, непрерывный и восстанавливающий сон ребёнка.

Температура и влажность: значение для сна

Оптимальная температура в детской спальне составляет от 18 до 21 градуса Цельсия; это способствует снижению перегрева и комфортному засыпанию у ребёнка.

Поддержание влажности воздуха на уровне 40–60% предотвращает пересыхание слизистых и облегчает дыхание во время сна.

Свежий и чистый воздух в комнате является необходимым условием для качественного сна, особенно для детей младшего возраста, помогая избежать нарушений дыхания.

Что опаснее:

телефон 2 часа вечером или недосып 1 час каждую ночь?



- **Синий свет и мелатонин**

Синий свет экрана подавляет выработку мелатонина примерно на 50–80% и действует до 90 минут. Поэтому вечернее использование телефона смещает «включение» сна.

- **Телефон → недосып**

Даже короткая вечерняя привычка способна быстро сформировать хронический недосып: мозг не получает сигналов к засыпанию, сон становится короче и менее восстанавливающим.

- **Эффекты через 2–4 недели**

Недосып проявляется не только усталостью. Через 2–4 недели чаще снижается иммунитет, повышается риск ожирения примерно в 2–3 раза, ухудшаются когнитивные функции.

- **Эмоции и внимание**

Параллельно усиливаются эмоциональные трудности: ребенку сложнее управлять реакциями и сохранять устойчивое внимание. Ранний отказ от экрана вечером помогает укрепить ресурс.

Почему нельзя отсыпаться в выходные

1

Будний ритм

В будни подъем в 7:00 задает стабильный ритм. Если в выходные сдвигать пробуждение до 11:00, организм получает резкий стресс и теряет привычную настройку.

2

Сбой после сдвига

Дальше нарушается работа кортизола и мелатонина. Ребенок в понедельник и вторник чувствует себя так, будто не выспался, даже если утром спал дольше обычного.

3

Как сохранить режим

Правило простое: в выходные подъем допускается не позднее чем на 1 час от будней. Так легче сохранить ритм и избежать отката к новой бессоннице.

Пошаговое восстановление сна (7–14 дней)

День 1: оценка режима

Зафиксируйте текущий режим сна и бодрствования ребенка. Определите, какие элементы «сна» работают хуже всего, чтобы скорректировать их в первую очередь.

Дни 2–3: мягкий старт

Внесите первую небольшую правку ритуала отхода ко сну: начните чуть раньше/спокойнее тот же порядок действий. Без резких сдвигов и перегрузки на 15-20 минут.

Дни 4–5: закрепление сигналов

Закрепите новый порядок: одинаковое время начала ритуала и спокойные действия до сна. Сохраните регулярность, чтобы мозг привык к сигналам.

День 6–7: точечная настройка

Продолжайте постепенное смещение по плану: корректируйте один элемент за раз (длительность/последовательность), контролируя самочувствие и засыпание.

Дни 8–14: стабилизация и корректировка

Укрепляйте стабильность режима: при необходимости возвращайтесь к предыдущему «устойчивому» варианту, если изменения вызывают сопротивление.

Кружки и секции для первоклассника

Максимальное количество	1 полугодие — 1 кружок; 2 полугодие — до 2 кружков.
Разрешенные дни	Только вторник / четверг. Запрещены: понедельник, пятница, выходные.
Время проведения	С 15:00 до 17:00 (после обеда и отдыха). Длительность — 30–35 минут.
Приоритет (что выбрать)	Двигательный (плавание, ОФП, ритмика) или творческий (лепка, хор, рисование) — без оценок и соревнований.
Категорический запрет	Иностранные языки, скороотение, каллиграфия, робототехника, интенсивный спорт (хоккей, борьба).
Выходные	Суббота и воскресенье — полностью свободны (без кружков и секций).
Сигналы к отмене	Утренние капризы, зевота на занятиях, тики, нарушение сна, вечерние истерики.

Дополнительные занятия по возрастам

По мере взросления можно увеличивать число занятий, но сохранять баланс и обязательно оставлять хотя бы один двигательный кружок.

Нагрузка растёт постепенно: младшим школьникам важнее двигательная компенсация школьной статики, а в старших классах — сочетание интересов с профессиональным самоопределением.

Класс	Кружков в неделю	Акцент
2 класс	до 2	общий развивающий
3 класс	2–3	выбор интересов
4 класс	3	расширение нагрузки
5–6 класс	3–4	обязательно спорт
7–9 / 10–11	3–4	профориентация

Главный принцип выбора кружков

- **6–9 лет**

В 6–9 лет кружки должны снимать школьную статику, развивать моторику и не перегружать интеллект. В этом возрасте важнее движение, игра и мягкое включение в новые виды деятельности.

- **10–12 лет**

В 10–12 лет задача кружков — помочь найти талант и попробовать разные направления, но обязательно сохранить спорт. Он поддерживает выносливость, режим и эмоциональное равновесие.

- **13–17 лет**

В 13–17 лет кружки помогают углубляться в профессию и осознанно готовиться к будущему выбору. При этом спорт остаётся и как антидепрессант, и для здоровья позвоночника.

Как определить переутомление и что делать?

Симптом	Что это значит
Нарушение сна	Долго засыпает (>40 минут), часто просыпается, ворочается, или наоборот — стал спать на 1–2 часа больше обычного
Навязчивые движения	Моргает, шмыгает носом, дёргает плечом, кусает губы, накручивает волосы на палец (микро-тики)
Регресс навыков	Перестал складывать пазлы, которые складывал раньше, быстро читать, завязывать шнурки
Эмоциональная неустойчивость	Плачет из-за ерунды, агрессия на ровном месте, требует внимания 24/7
Соматические жалобы	Жалуется на боли в животе, головные боли, тошноту — без температуры и с нормальным анализом крови

Если заметили хотя бы 2 симптома из списка:

1. Отмените 50% дополнительных нагрузок на 2–4 недели (кружки, репетиторов, дополнительные задания).
2. Увеличьте сон на 1 час (раньше укладывать, позже будить, если возможно).
3. Уберите гаджеты за 2 часа до сна (вместо 1 часа).
4. Добавьте ежедневную прогулку минимум 1 час.
5. Наблюдайте 2 недели. Если симптомы не ушли или усилились — идите к неврологу.



Режим, который приводит к успеху

Школа даётся легче, когда режим, сон, питание, движение и дозированные нагрузки поддерживают нервную систему. Адаптация первоклассника строится на спокойном ритме семьи, контакте с учителем и раннем снижении перегрузок.



Материальная база и здоровье школьника



Пермякова Полина Дмитриевна
Врач по гигиене детей и подростков Центра охраны здоровья
детей и подростков ГАПОУ "СОМК"

Почему школьная подготовка связана со здоровьем



Школьная подготовка влияет на зрение, осанку, опорно-двигательный аппарат, сон и нервно-психическое благополучие. Домашняя материальная база задает ежедневную нагрузку и качество восстановления между занятиями.



Что обсудим?



Рабочее пространство

Стол, стул, освещение и хранение учебных материалов: именно эти элементы формируют базовую нагрузку на спину, шею и глаза в ежедневной работе дома.



Экраны и задания

Сколько времени ребенок может использовать гаджеты? Какая должна быть продолжительность выполнения домашних заданий?



Ранец и одежда

Как выбрать ранец, одежду и обувь так, чтобы они не создавали лишнего давления, перегрева или дискомфорта. Удобство здесь напрямую влияет на осанку и выносливость.



Ланчбокс и питьевой режим

Собираем ланчбокс в школу. Что положить ребенку на перекус, чтоб было полезно и безопасно?

СанПиН 1.2.3685-21

"Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Допустимые величины параметров микроклимата в организациях воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

Таблица 5.34

Организации для детей старше 7 лет и молодежи			
Жилые комнаты	20-24	40-60	0,15
Спальные помещения	18-24	40-60	0,15
Помещения для отдыха и игр	20-24	40-60	0,15
Учебные помещения, кабинеты, аудитории	18-24	40-60	0,1

Световая среда и зрительное здоровье обучающихся

Влияние недостаточной освещенности

Низкий уровень освещения ведет к зрительному утомлению, спазму аккомодации и повышает риск развития миопии у школьников, снижая эффективность учебы и вызывая дискомфорт.

Превентивные меры для глаз

Равномерное освещение без бликов важно для комфортной работы. Требуется оптимизация световой среды с использованием естественного и искусственного освещения согласно нормативам.



Освещение без бликов и переутомления



- **Естественный свет**

Используйте естественный боковой свет как основу: он уменьшает тени на рабочей поверхности и помогает читать без лишнего напряжения глаз.

- **Равномерный фон**

Общая потолочная лампа должна равномерно освещать комнату, чтобы не было резких перепадов яркости между столом и окружающим пространством.

- **Точечная подсветка**

Локальная лампа нужна для письма и чтения, но ее свет не должен давать блики на тетради или экране и не должен слепить ребенка.

- **Комфорт для глаз**

Предпочтительны нейтральные оттенки и достаточная яркость без резкой контрастности: так легче удерживать внимание и меньше утомляются глаза к концу занятий.

Требования к освещению рабочих мест школьника

1. Освещённость должна соответствовать нормам — от 300 до 500 люкс для обеспечения комфортных условий чтения и письма.
2. Предпочтение отдается левостороннему боковому естественному свету для снижения бликов и зрительного напряжения.
3. Подоконники нельзя загромождать, так как это уменьшает доступ естественного света и ухудшает визуальный комфорт.
4. Использование светодиодных светильников и регулярная уборка окон с осветительными приборами способствуют поддержанию оптимального освещения.

"Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Таблица 5.54

Помещения	Разряд и под-разряд зрительной работы	Рабочая поверхность и плоскость нормирования КЕО и освещенности (Г - горизонтальная, В - вертикальная) и высота плоскости	Естественное освещение		Совмещенное освещение		Искусственное освещение				
			КЕО e_n , %, не менее		КЕО e_n , %, не менее		Освещенность, $E_{ср}$, лк, не менее		Объединенный показатель дискомфорта UGR, не более	коэффициент пульсации освещенности, K_n , % не более 3)	
			при верхнем или комбинированном освещении	при боковом освещении	при верхнем или комбинированном освещении	при боковом освещении	при комбинированном освещении				при общем освещении
							всего	от общего			
Организации для детей старше 7 лет и молодежи											
15 Учебные помещения, кабинеты, аудитории, комнаты самоподготовки	A-2	Рабочие столы и парты: на поверхности стола	4,0	1,5	2,1	1,3	-	-	300	21	10
	A-1	Середина доски: В-1,5	-	-	-	-	-	-	500	-	10
16 Учебные кабинеты технического черчения и рисования, изостудии, мастерские живописи, рисунка, скульптуры	A-1	Г - на поверхности стола	4,0	1,5	2,1	1,3	-	-	500	21	10
	A-1	В - на доске	-	-	-	-	-	-	500	-	10

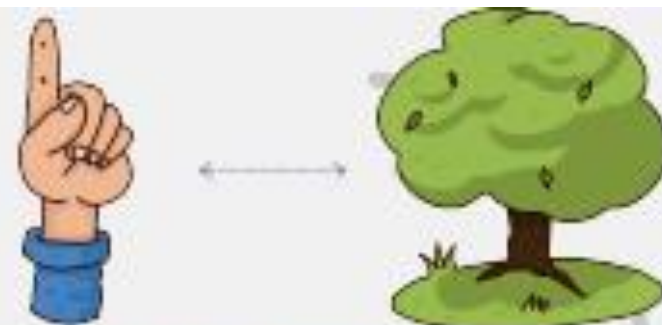
7 раз
повтори каждое
упражнение



1. Зажмурься, затем широко открой глаза.



2. Не поворачивая голову, посмотри вверх, вниз, вправо, влево.



3. Посмотри вдаль, затем переведи взгляд на близко расположенный предмет.



4. Сделай круговые движения глазами не поворачивая голову.



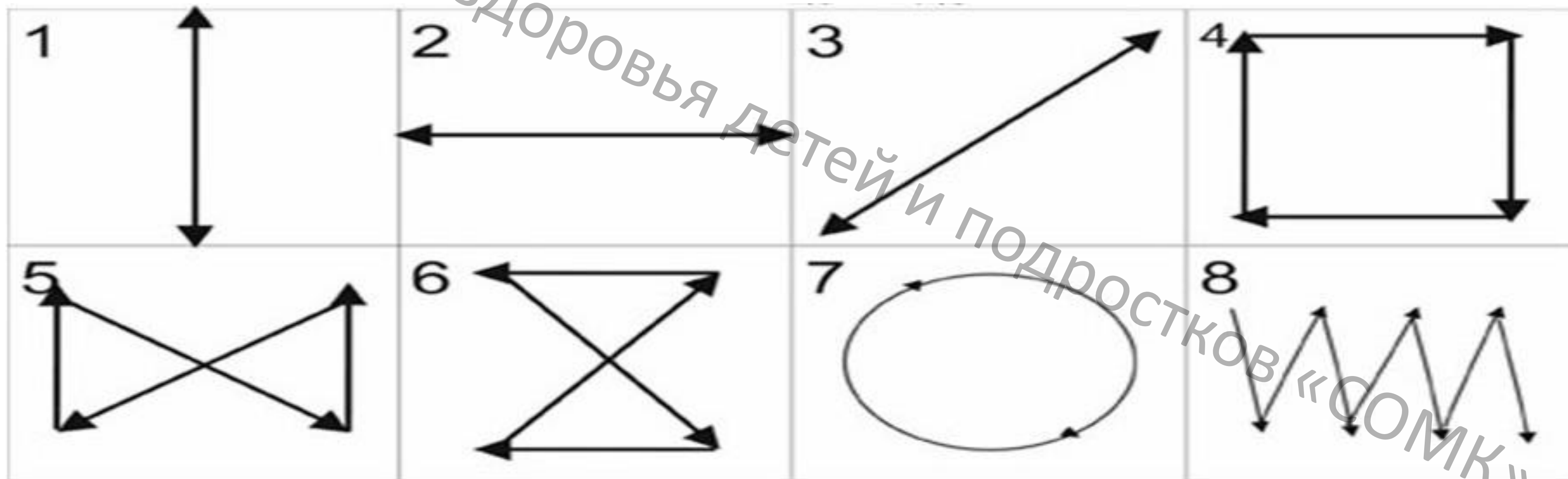
5. Потри ладони друг о друга, чтобы ощутить тепло. Закрой глаза тёплыми ладонями, отдыхай 2 минуты.

Профилактика

- Непрерывное время работы за компьютером **20-25 мин**
- Зрительная гимнастика
- Достаточный уровень освещенности

Упражнения для глаз

Различные движения глаз, способствующие улучшению кровоснабжения сосудов глаза и укреплению глазодвигательных мышц. Необходимо проводить каждые 20 минут напряженной работы зрительного анализатора.





Учебная мебель и здоровье опорно-двигательной системы

01

Несоответствующая мебель по размеру приводит к формированию сколиоза, кифоза и другим нарушениям опорно-двигательной системы у детей.

02

Неправильная посадка вызывает компрессию внутренних органов и снижает функциональные возможности организма, что отрицательно сказывается на общем состоянии здоровья.

03

Длительное использование неподходящей мебели усиливает риск развития хронических заболеваний и снижает качество жизни обучающихся.

Центр охраны здоровья детей и подростков «СОМК»

Профилактика нарушений осанки через организацию мебели

1

Обязательная росто-возрастная маркировка помогает подобрать мебель, соответствующую параметрам каждого ученика, снижая риск нарушения осанки.

2

Двухразовый ежегодный индивидуальный подбор мебели обеспечивает комфорт и правильное положение тела во время занятий.

3

Регулирование высоты и наклона столов и стульев позволяет адаптировать пространство под индивидуальные потребности ребенка.

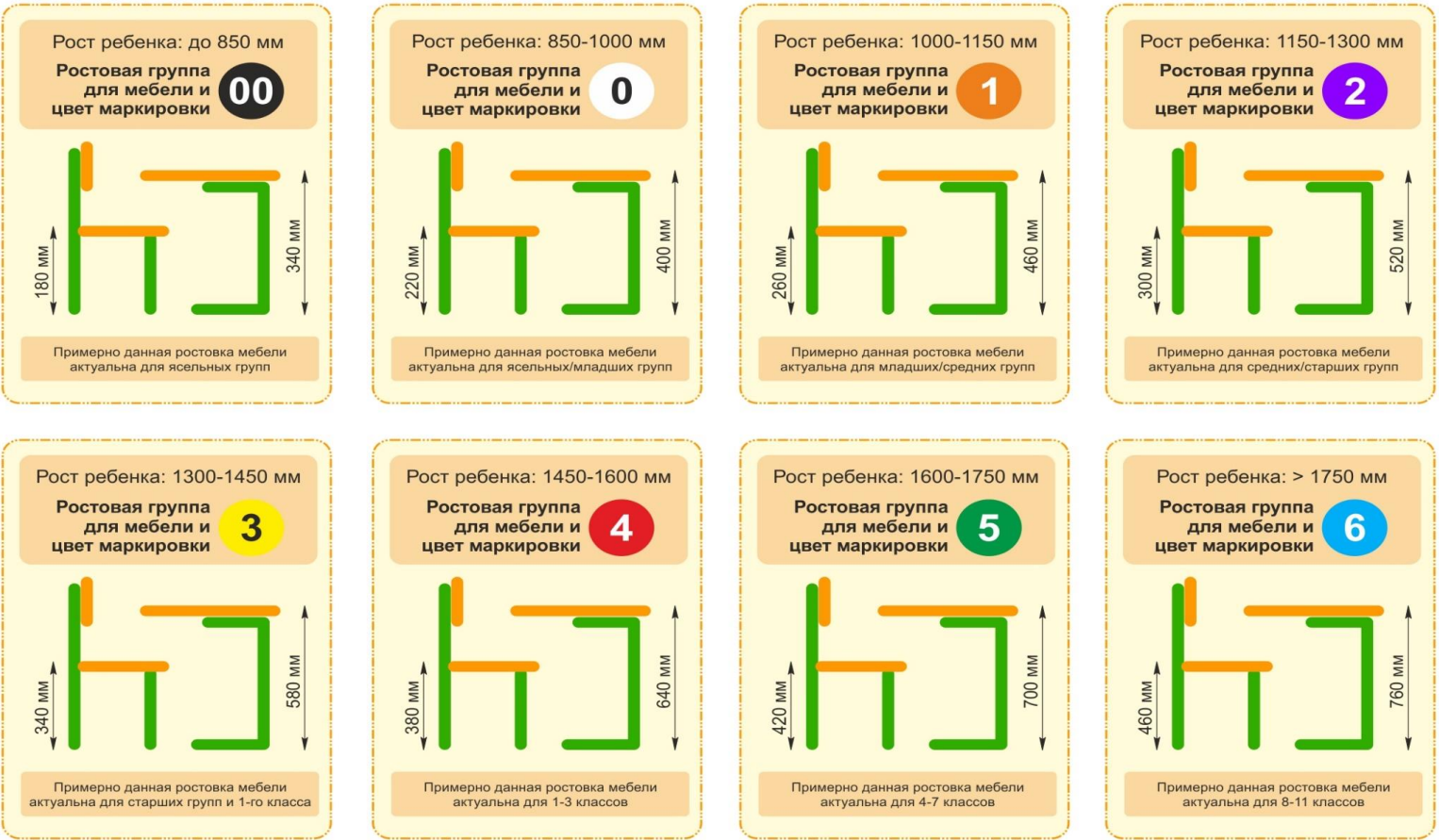
4

Обучение правильной посадке способствует формированию здоровых привычек и предупреждает нарушения опорно-двигательного аппарата.

Нормативы параметров мебели, оборудования и расстановки мебели

Таблица 6.2

Вид оборудования	Номер мебели	Маркировка	Длина тела (рост ребенка)	Высота рабочей плоскости
Мебель детская дошкольная, ученическая (столы) - высота до крышки	00	Черный	до 850 мм	340 мм
	0	Белый	850-1000 мм	400 мм
	1	Оранжевый	1000-1150 мм	460 мм
	2	Фиолетовый	1150-1300 мм	520 мм
	3	Желтый	1300-1450 мм	580 мм
	4	Красный	1450-1600 мм	640 мм
	5	Зеленый	1600-1750 мм	700 мм
Мебель детская дошкольная, ученическая (стулья) - высота сиденья	00	Черный	до 850 мм	180 мм
	0	Белый	850-1000 мм	220 мм
	1	Оранжевый	1000-1150 мм	260 мм
	2	Фиолетовый	1150-1300 мм	300 мм
	3	Желтый	1300-1450 мм	340 мм
	4	Красный	1450-1600 мм	380 мм
	5	Зеленый	1600-1750 мм	420 мм
	6	Голубой	1750-1850 мм	460 мм



СанПиН 1.2.3685-21
"Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Стул должен соответствовать столу и росту ребенка. Желательно приобретать мебель, которая «растет»!



РЕГУЛИРОВКА
ВЫСОТЫ СИДЕНЬЯ



30-44см

НАДЕЖНАЯ
ФИКСАЦИЯ
ИСКЛЮЧАЕТ ЛЮФТ,
СКРИПЫ И
ДЕФОРМАЦИИ



BRABIX®

Эргономичная
форма спинки

Металлическое
пятнучие





Правильно сидим за партой

Свет от настольной лампы должен падать слева, если ты правша, и справа – если левша



В комнате должен быть
потолочный светильник

Для профилактики
общего утомления
делай физкультминутку



✓ Голова и шея прямо

✓ Плечи опущены и
расслаблены

✓ Руки свободно лежат
на столе

✓ Расстояние между грудью
и столом соответствует
ширине ладони

✓ Спина прямая опирается
на спинку стула

✓ Обе стопы стоят на полу

Экран располагай
на уровне глаз или
чуть ниже



Не забывай про гимнастику для глаз!
Рекомендуем делать ее
5-6 раз в день

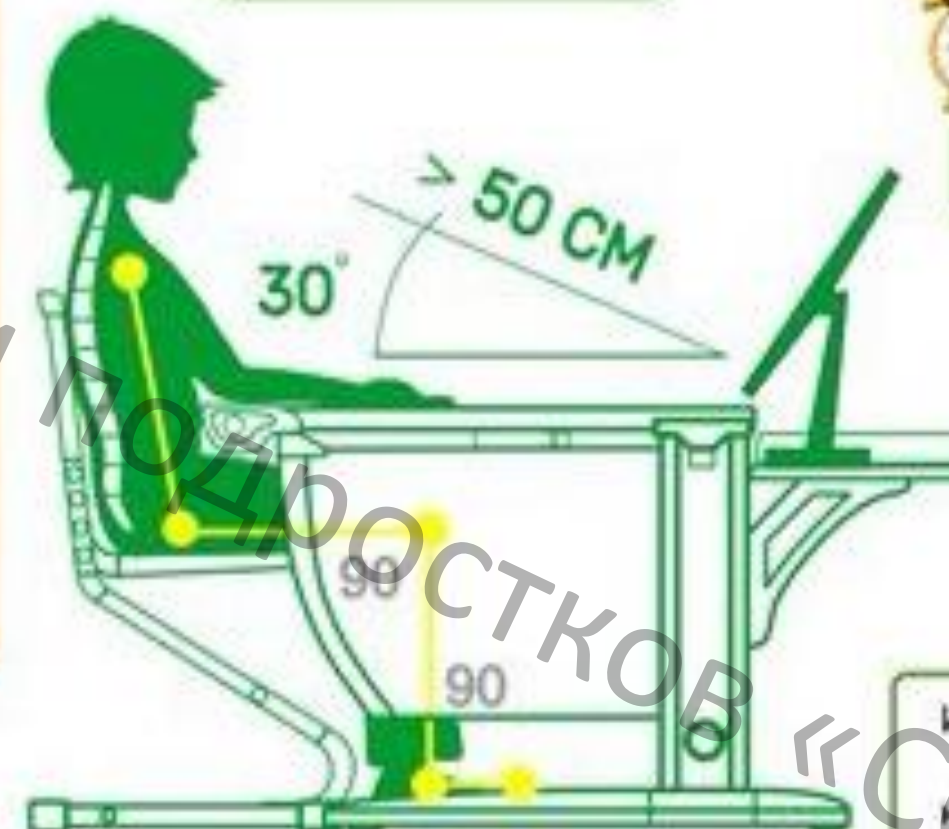
Поверхность стола
должна быть светлая и
матовая, чтобы не
мешали блики от лампы



Стул должен быть жёстким,
обязательно со спинкой!
Можно с подлокотниками,
но не вращающийся



Высота стула должна
соответствовать
высоте стола



Делай перерывы
каждые 15 минут



Не используй
компьютер в темноте



Используй наушники
на средней громкости
не более 1 часа в день



Чтобы проверить подходит ли тебе стол по росту, проведи простой тест - сидя за столом ты должен поставить руку на локоть и пальцами дотянуться до виска

Организация пространства для учебы

01

Только нужное

Оставляйте на столе только тетрадь, учебник, письменные принадлежности. Все лишнее убирайте заранее, чтобы рабочая поверхность не перегружала внимание.

02

Правильная высота

Ноутбук или планшет ставьте так, чтобы верх экрана был на уровне глаз или чуть ниже. Это уменьшает наклон головы и нагрузку на шею.

03

Удобное хранение

Следите, чтобы материалы для текущего задания лежали в одном месте и не приходилось постоянно искать ручки, черновики или учебник.

04

Меньше отвлечений

Порядок на столе помогает ребенку меньше отвлекаться, не делать лишних наклонов и быстрее возвращаться к задаче после короткой паузы.

Экранные настройки для глаз и сна

Яркость без перегруза

Подберите умеренную яркость: экран не должен слепить в темной комнате и не должен быть слишком тусклым при дневном свете. Слишком резкий свет утомляет глаза и мешает сосредоточиться.

Дистанция до экрана

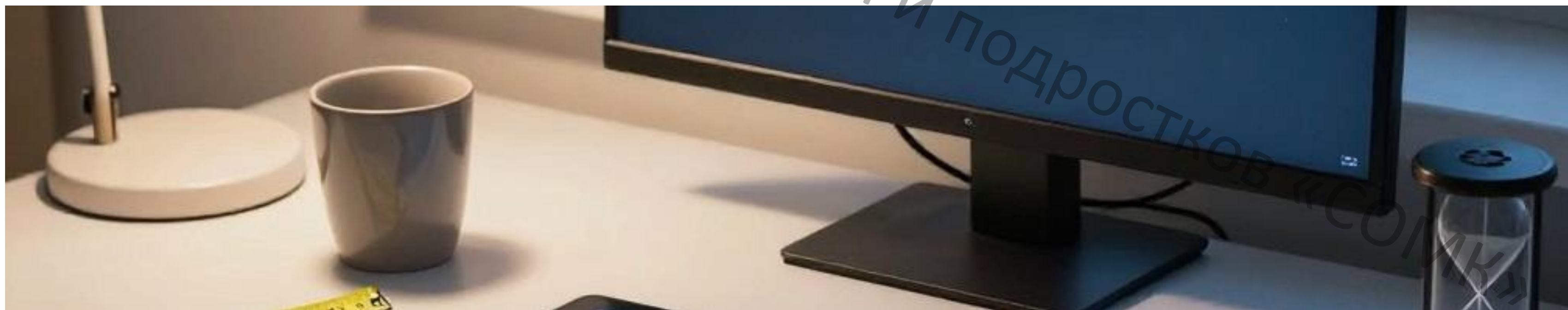
Держите правильную дистанцию: 40–50 см для планшета и 50–70 см для монитора. При таком расстоянии снижается лишнее напряжение зрения и проще сохранять ровную посадку.

Правило 20 минут

Каждые 20 минут переводите взгляд вдаль хотя бы на несколько секунд. Такая пауза помогает глазам отдохнуть и уменьшает ощущение «песка», сухости и общей усталости после уроков.

Экран вечером

Перед сном уменьшайте яркость и синий свет, чтобы не сдвигать засыпание. Вечером лучше избегать длительного просмотра, особенно если ребенок уже утомлен учебным днем.



"Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и
(или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Нормативы размера экрана электронных средств обучения

Таблица 6.3

Электронные средства обучения	Диагональ экрана, дюйм/см, не менее
Интерактивная доска (интерактивная панель)	65/165,1
Монитор персонального компьютера, ноутбука	15,6/39,6
Ноутбук	14,0/35,6
Планшет	10,5/26,6

Для детей 6-7 лет и обучающихся 1-4 классов использование ноутбуков
возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

СанПиН 1.2.3685-21

"Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

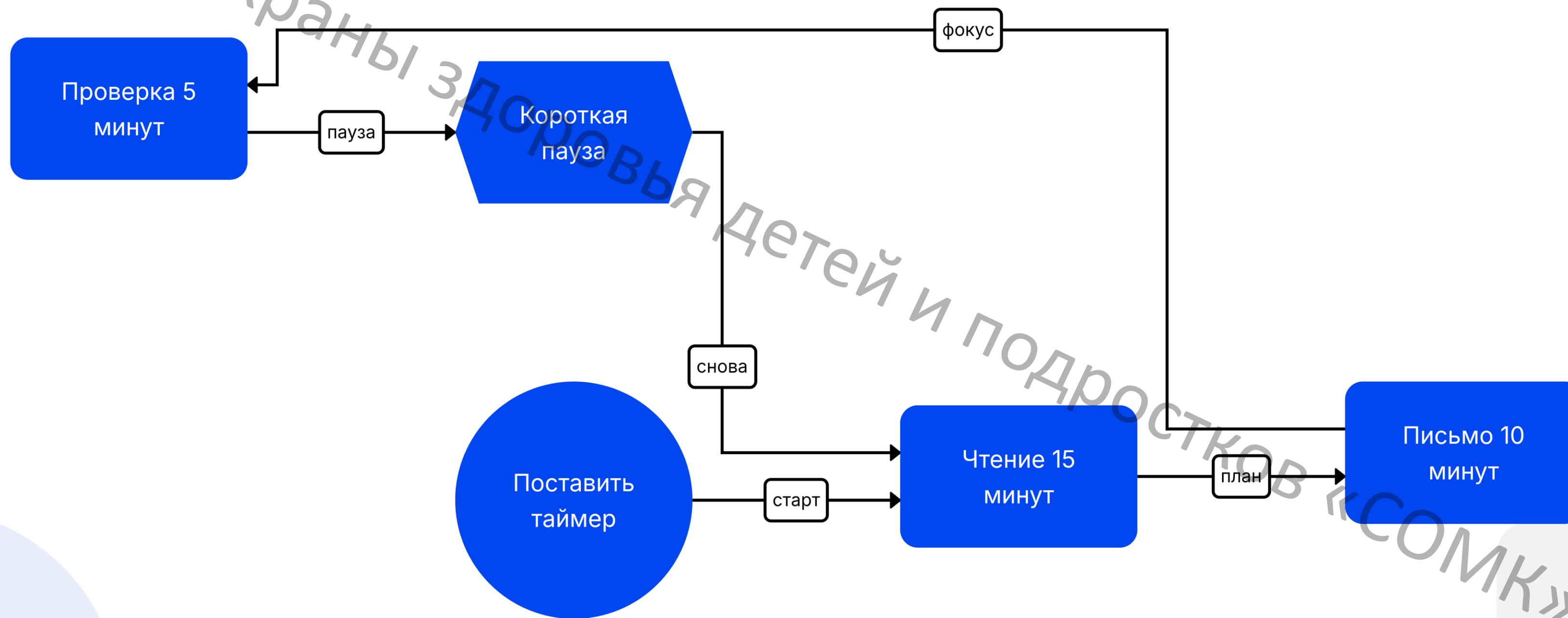


Продолжительность использования ЭСО
Таблица 6.8

Электронные средства обучения	Классы	на уроке, мин, не более	суммарно в день в образовательной организации, мин, не более*	суммарно в день дома (включая досуговую деятельность), мин, не более
Персональный компьютер	6-7 лет	15	20	-
	1-2 классы	20	40	80
	3-4 классы	25	50	90
	5-9 классы	30	60	120
	10-11 классы, 1-2 курс ПОО	35	70	170
Ноутбук	6-7 лет	15	20	-
	1-2 классы	20	40	80
	3-4 классы	25	50	90
	5-9 классы	30	60	120
	10-11 классы, 1-2 курс ПОО	35	70	170
Планшет	6-7 лет	10	10	-
	1-2 классы	10	30	80
	3-4 классы	15	45	90
	5-9 классы	20	60	120
	10-11 классы, 1-2 курс ПОО	20	80	150

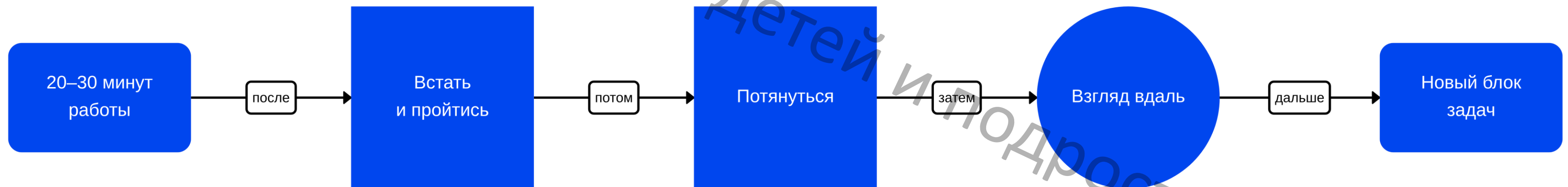
Домашняя работа по шагам

Для домашних заданий полезны таймер, список по шагам и промежуточные цели: 15 минут чтения, 10 минут письма, 5 минут проверки.



Работа — пауза — движение — новый блок

После 20–30 минут работы нужны 2–5 минут движения: встать, пройтись, потянуться, перевести взгляд вдаль.



СанПиН 1.2.3685-21

"Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Требования к организации образовательного процесса

Таблица 6.6

19.	 Продолжительность выполнения домашних заданий в день, не более	1 класс	1,0 ч
		2 и 3 классы	1,5 ч
		4 и 5 классы	2,0 ч
		6-8 классы	2,5 ч
		9-11 классы	3,5 ч
20.	Продолжительность выполнения домашних заданий в детских санаториях, не более	1-4 классы	домашние задания не задают
		5-11 классы	1,0 ч
21.	 Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей, не более, кг	1 и 2 классы	1,5
		3-4 классы	2,0
		5-6 классы	2,5
		7-8 классы	3,5
		9-11 классы	4,0

Центр охраны здоровья детей и подростков «СОМЖ»



1-2 кл	1,5 кг
3-4 кл	2,0 кг
5-6 кл	2,5 кг
7-8 кл	3,5 кг
9-11 кл, УНПО	4,0 кг



Школьный ранец

Требования к конструкции школьного ранца:

- Масса пустого ранца не более 700 г для младших школьников, 1000г –для остальных учащихся (рекомендуемая масса 500 / 700 г соответственно)
- Широкие лямки (не менее 3,5-4 см)
- Формоустойчивая спинка
- В спинку вшивается прокладка из сетчатой ткани
- Материал легкий, прочный, с водоотталкивающим покрытием
- Светоотражающие элементы

Масса заполненного ранца – не более 10% массы его владельца

РАЗМЕРЫ РЮКЗАКА



ШИРОКИЕ УДОБНЫЕ ЛЯМКИ
S-ОБРАЗНОЙ АНАТОМИЧЕСКОЙ ФОРМЫ



НАГРУДНЫЙ РЕМЕНЬ

ДЫШАЩАЯ СПИНКА

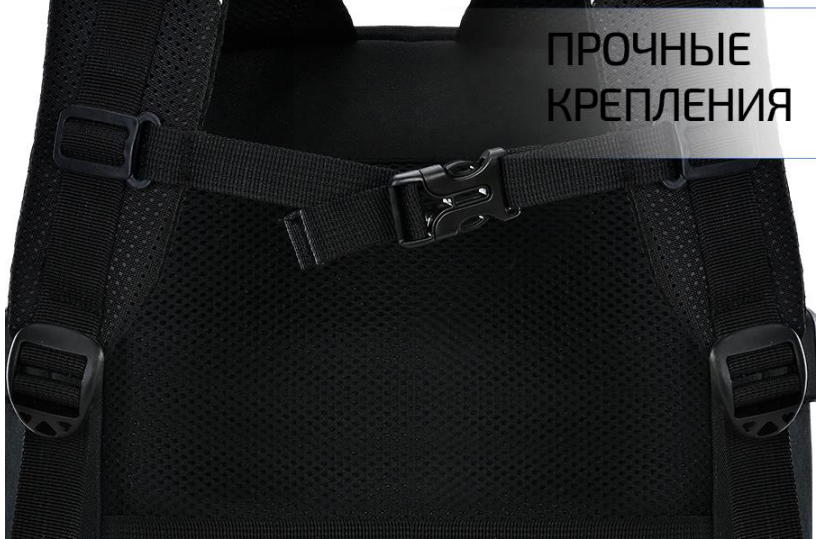
СВЕТООТРАЖАЮЩИЕ
ЭЛЕМЕНТЫ



ПОЗВОЛЯЕТ ОБЕСПЕЧИТЬ
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ РЕБЕНКА В
ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК БОЛЕЕ
БЕЗОПАСНЫМ



НАДЕЖНАЯ
ФУРНИТУРА



ПРОЧНЫЕ
КРЕПЛЕНИЯ

Объем, л:	19
Код товара:	1001077298
Артикул:	EVO-1009-car-41
Тип рюкзака/аксессуара:	ранец
Число отделений:	3
Эргономичная спинка:	Да
Дно:	твердое
Поясной ремень:	Нет
Нагрудный ремень:	Да
Светоотражатели:	Да
С наполнением:	Да
Пол:	мальчик
Возрастная группа:	школьники (7-12)
Длина, см:	16
Ширина, см:	30
Высота, см:	41
Вес, г:	650



Рюкзак Erhaft

Безопасность

Светоотражающие элементы на лямках, боковой и фронтальной части

Усиленный корпус



дышащие мягкие вставки

Светоотражающие элементы



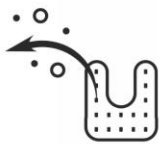
Лучше отказаться от покупки!

Тип рюкзака/аксессуара:	ранец
Эргономичная спинка:	Нет
Дно:	твердое
Поясной ремень:	Нет
Нагрудный ремень:	Нет
Светоотражатели:	Нет
С наполнением:	Нет
Пол:	девочка
Возрастная группа:	школьники (7-12)
Длина упаковки, см:	38
Ширина упаковки, см:	30
Высота упаковки, см:	11
Вес упаковки, кг:	0.86
Страна производства:	Китай

Тип рюкзака/аксессуара:	ранец
Число отделений:	2
Эргономичная спинка:	Да
Дно:	твердое
Поясной ремень:	Нет
Нагрудный ремень:	Нет
Светоотражатели:	Да
С наполнением:	Нет
Пол:	мальчик, девочка
Возрастная группа:	подростки (13-18)
Длина, см:	29
Ширина, см:	12
Высота, см:	38
Вес, г:	1200



Вентилируемая спинка



дышащие мягкие вставки

плотное прилегание, свободная циркуляция воздуха



Центр охраны здоровья детей и подростков «СОМКО»

Как выбрать школьную форму без лишних рисков



Почему выбор формы важен



Школьная форма влияет на теплообмен, свободу движения и контакт ткани с кожей. Для покупки важно смотреть не только на внешний вид и цену, но и на состав, посадку, сезонность и уход.



Шаг 1. Ткань, которая ДЫШИТ

01

Натуральная основа

Хлопок и лен лучше пропускают воздух и обычно меньше электризуются.

02

Возрастной ориентир →

Для младших классов ориентир — хлопок и лен не менее 70%, синтетика не более 30%. Такой состав снижает риск перегрева и раздражения кожи.

03

Допустимые смеси →

Подросткам допустимы смеси 50/50, если используются качественные пропитки и ткань сохраняет воздухопроницаемость. В нательной части все равно должен преобладать хлопок.

04

Тревожные признаки →

Резкий химический запах и следы формальдегида недопустимы. Если ткань пахнет слишком резко, это повод отказаться от покупки без дальнейших сомнений.

Проверка ткани в магазине



- **Проверка на статическое**

Потрите ткань ладонью или о рукав и сразу оцените, появляется ли статическое прилипание. Сильная электризация — веская причина не покупать форму.

- **Тактильная оценка**

Проверьте, остается ли материал мягким после трения и не начинает ли он «искрить» в руках. Комфортная ткань ведет себя спокойно и предсказуемо.

- **Проверка запаха**

Сразу понюхайте изделие: резкий химический запах недопустим. Если он замечен уже в магазине, лучше выбрать другую модель без компромиссов.

Шаг 2. Посадка, которая не мешает

01

Плечевой шов

Плечевой шов должен заканчиваться точно на краю плеча. Если он уходит ниже или выше, форма нарушает посадку и может мешать осанке.

02

Ворот и талия

Воротник не должен давить: между ним и шеей должен проходить указательный палец. Талия также не должна врезаться в тело ребенка.

03

Брюки без натяжения

Для мальчиков важна длина брюк: сзади — до середины пятки, спереди — на обуви с одной складкой. Так форма не мешает при ходьбе и сидении.

04

Свобода движения

Если вещь тянет назад, сковывает движения или пережимает живот, посадка неверна. Небольшой запас по объему безопаснее, чем тугая форма.

Шаг 3. Три слоя и свободный пиджак

01

Схема слоев

Первым идет базовый слой, затем рубашка или блузка, и только после этого верхний слой. Такая схема помогает сохранить тепло и не терять подвижность в течение дня.

02

Свободный пиджак

Пиджак должен сидеть свободно и застегиваться без натяжения. Если он работает как «корсет», грудная клетка сдавливается, а дыхание становится поверхностным.

03

Влияние тесноты

Слишком тесная посадка уменьшает глубину вдоха на 15–20%. Для школьника это означает меньше комфорта, особенно при длительном сидении и активном движении.

40°C

— верхний предел безопасной стирки
для школьной формы.

Производственная пыль и химические остатки с красителей могут вызвать аллергию.

Стирайте при температуре не выше 40°C, используя детский гипоаллергенный порошок.

Не используйте кондиционеры для белья
— они забивают поры ткани и снижают гигроскопичность («дыхание»).



Чек-лист перед покупкой

- Состав: Хлопок/вискоза/лен > 60%.
- Маркировка: Есть значок «Bio» или «Хлопок 100%» (для подклада).
- Швы: Мягкие, плоские, не натирают шею и подмышки.
- Фурнитура: Пуговицы и молнии без острых краев, легко расстегиваются одной рукой.

Центр охраны здоровья детей и подростков «СОМК»

Обувь для школьника

Покупайте **обувь из натуральных материалов**. Выбирайте обувь из натуральной кожи либо текстильных материалов.

Подошва должна быть **гибкой, толщиной не менее 0,5 см** и лучше всего светлой, пружинистой.



Детская обувь должна быть **легкой и удобной, с округлым закрытым носом и супинатором**.

Сменная обувь должна быть **закрытой или полужакрытой**.

Подобрана **по размеру, с просторной областью для пальцев**.
Уличная и сменная обувь не должны сдавливать ногу и жать.



Обувь для школьников должна быть **на широком, невысоком каблуке**.
Высота каблука детской обуви не должна превышать 2 см – для учеников 7-12 лет и 2,5 см – для 13-17-летних школьников.



Спортивная обувь должна быть подобрана **точно по размеру**: если ноги в кроссовках не будут хорошо зафиксированы, есть риск получить серьезную травму.



- Сменная обувь — это **обязательно**. Нога не должна «ездить» внутри.
- Задник должен быть жестким и фиксировать пятку.
- Супинатор (подъем) должен быть выраженным, но не слишком высоким.



Ланчбокс для детей в школу

Главная задача школьного перекуса — дать энергию для работы мозга, поддержать стабильный уровень сахара в крови и не испортиться за 4–5 часов без холодильника.

Категорически нельзя

✗ Скоропортящееся:

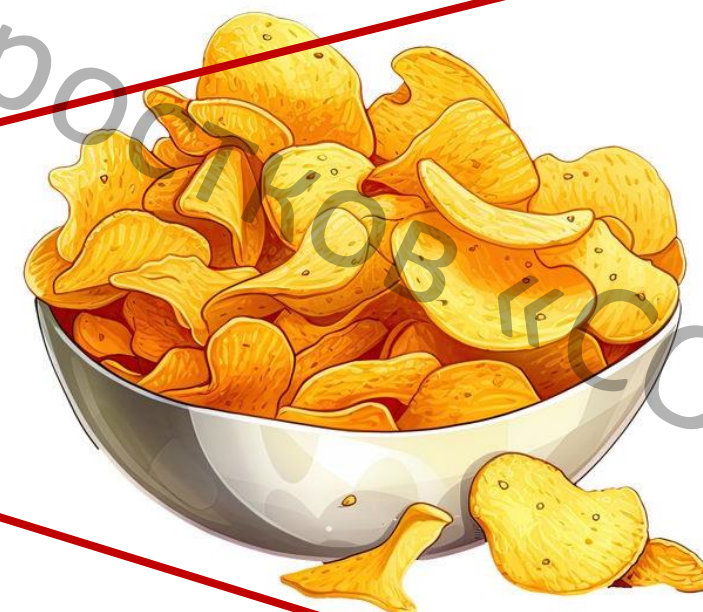
Молочные коктейли, творожные массы (если нет сумки-холодильника), кондитерские изделия с кремом, вареная колбаса, паштеты.

✗ Влажные нарезки:

Домашние котлеты, рыба, рис — идеальная среда для микробов без термообработки перед едой.

✗ Чипсы, сладкие газировки, леденцы:

Пустые калории, резкие скачки глюкозы и риск развития кариеса.



Конструктор идеального перекуса

Ланчбокс должен состоять из 4 зон, чтобы ребенок был сыт.

1. Основа (Сложные углеводы + Клетчатка) — Энергия на 3-4 часа

- ✓ Цельнозерновой хлеб/хлебцы (лучше серые, с отрубями, бездрожжевые).
- ✓ Лаваш бездрожжевой (тонкий армянский).
- ✓ Несладкие кексы/бисквиты на овощной основе (тыквенные, морковные).
- ✓ Домашние оладьи/панкейки из овсяной или гречневой муки (без сахара, можно с кусочками яблока).
- ✓ Батончики мюсли только домашние (овсянка, орехи, сухофрукты, мед — в духовке), покупные часто перегружены сахаром.



Конструктор идеального перекуса

2. Белковый компонент (Сытость и рост)

Белок должен быть термически обработан и сухим.

- ✓ **Запеченное мясо:** куриное филе, индейка (куском, не нарезкой).
- ✓ **Яйца:** перепелиные (гигиеничнее и интереснее детям) или куриные, сваренные вкрутую (варить 10–12 минут, чтобы желток был твердым).
- ✓ **Сыр:** только твердых сортов (Пармезан, Тильзитер, Чеддер) или адыгейский. Исключить мягкие и рассольные сыры (брынза, моцарелла в жидкости).
- ✓ **Орехи и семена** (миндаль, фундук, кешью, тыквенные семечки).



Конструктор идеального перекуса

3. Фрукты и Овощи (Витамины и вода)

Правило: фрукты должны быть твердыми, овощи — хрустящими.
Никаких мягких слив, переспелых бананов (все превратится в кашу).

✅ **Овощи:** морковные палочки, стебли сельдерея, сладкий перец (соломкой), огурцы (целые мини-корнишоны или толстые кружочки), помидоры черри (только плотные и целые!).

✅ **Фрукты:** яблоки, груши (крепкие), мандарины (очищенные и разобранные на дольки), виноград (без косточек, веточками).



«СОМК»

Конструктор идеального перекуса

4. Жидкость (Водный баланс)

Никаких соков из пакетов. Только:

- ✓ Чистая питьевая вода без газа.
- ✓ Домашний компот/морс без сахара (из брусники, клюквы).
- ✓ Травяной чай (шиповник) в термосе, если холодно.



Пример сборки ланчбокса



- **Основное блюдо:** Бутерброд на цельнозерновом хлебе с запеченной индейкой и листом салата (сыр не кладем, если нет гарантии, что хлеб не размокнет). Лучше положить бутерброд в формате «конструктор»: хлебцы, рядом пластинки мяса, сыра и огурец.
- **Овощной микс:** Морковные палочки и помидорки черри.
- **Фрукт:** Твердое яблоко целиком или половинками (сбрызнуть лимоном, чтобы не потемнело).
- **Напиток:** Бутылочка воды.
- **Маленькая сладость** (опционально): 1–2 штуки натуральной пастилы или мармелада (на пектине).

Важные гигиенические советы родителям:

- **Упаковка:** Купите ланчбокс с герметичными секциями, чтобы запахи и текстуры не смешивались, а сок фруктов не заливал хлеб.
- **Термосумка:** Если кладете молочные продукты, сыр или вареные яйца в теплое время года (t° выше $+18...+20^{\circ}\text{C}$), обязательно используйте сумку-холодильник с аккумулятором холода.
- **Гигиена рук:** Всегда кладите влажные antibактериальные салфетки или мини-санитайзер, прикрепленный к ланчбоксу. Приучите ребенка мыть руки перед едой (в идеале), но если нет возможности — использовать салфетку для рук, и только потом есть.

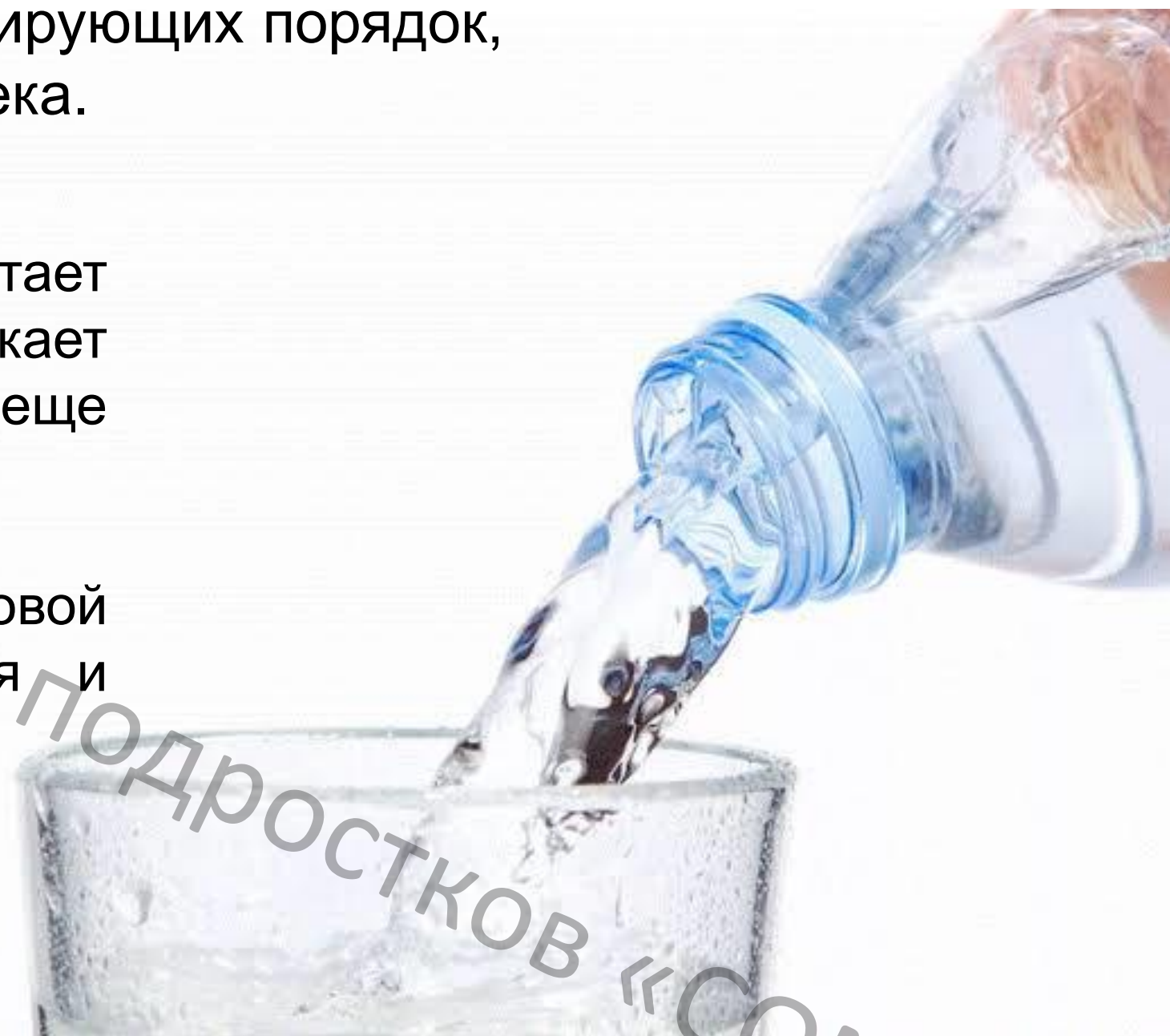


Питьевой режим

Питьевой режим — это совокупность правил, регламентирующих порядок, время и объемы поступления жидкости в организм человека.

В детском возрасте соблюдение питьевого режима приобретает критическое значение, так как водный обмен у детей протекает интенсивнее, чем у взрослых, а механизмы терморегуляции еще несовершенны.

Правильно организованный питьевой режим является основой профилактики перегревания, умственного переутомления и нарушений работы желудочно-кишечного тракта.



«СОМК»

30–35 мл на 1 кг веса

Эта норма помогает посчитать суточный объём и распределить его на день маленькими порциями.

Примеры для наглядности:

Вес ребенка	Норма воды в сутки	Как представить
15 кг (3–4 года)	~ 525 мл	Чуть больше 2-х стаканов
20 кг (5–6 лет)	~ 700 мл	3 стакана
30 кг (8–10 лет)	~ 1050 мл	1 литр + маленький стакан
40 кг (11–13 лет)	~ 1400 мл	5–6 стаканов
50 кг (подросток)	~ 1750 мл	7 стаканов

Когда пить?

Нельзя выпивать всю норму за 1 раз (это нагрузка на почки). Пейте дробно:

- **Утро:** 1 стакан воды за 20–30 минут до еды (запускает обмен веществ).
- **В школе:** Бутылка воды (0,5 л) должна лежать в рюкзаке. Пить по глотку на каждой перемене.
- **До обеда:** За 30 минут до еды — еще стакан.
- **После школы:** Восполняем потерю жидкости (за время уроков организм обезвоживается).
- **За 1 час до сна:** $\frac{1}{2}$ стакана (чтобы ночью не ходить в туалет, но не допустить жажды).

Сигнал «Пора пить!»:

Если губы сухие, кожа стянутая, или появилась головная боль — это уже признак нехватки воды. Не ждите жажды! Жажда появляется, когда вы уже потеряли 1–2% жидкости.

Что пить?

✓ **ЗЕЛЕНЫЙ СПИСОК** (Полезно и можно каждый день)

- **Чистая негазированная вода** (бутилированная или фильтрованная). Это главный напиток.
- **Морсы без сахара** (клюквенный, брусничный) — разбавляйте водой 1:1.
- **Травяные чаи** (ромашка, мята, липа) — без сахара.
- **Кисломолочка** (кефир, ряженка) — считается как еда, но полезна для питья между приемами пищи.

✗ **КРАСНЫЙ СПИСОК** (Вредно или только по праздникам)

- **Сладкие газировки** (Кола, Фанта) — вымывают кальций, содержат много сахара.
- **Пакетированные соки** — слишком много сахара.
- **Чай с 3 ложками сахара** — это не утоляет жажду, а провоцирует жажду через 30 минут.
- **Энергетики** — категорически запрещены детям!

Центр охраны здоровья детей и подростков ГАПОУ «СОМК»



Информационные материалы
для родителей



Группа в ВК