**О рекомендациях по организации режима дня для школьников**

*30.08.2021 г.*

Роспотребнадзор напоминает, что в повседневной жизни школьника очень важно соблюдать режим дня. У ребёнка, соблюдающего правильный режим, вырабатываются условные рефлексы, и каждая предыдущая деятельность становится сигналом к последующей. Это помогает ему легко переключаться из одного состояния в другое. Чёткий режим дня помогает правильно сбалансировать рабочую деятельность и отдых, что очень важно для растущего ребёнка и его здоровья.

Основное влияние на состояние здоровья школьника оказывают режим питания, количество и качество сна, двигательная активность (прогулки на свежем воздухе, подвижные игры), наличие или отсутствие правильно организованного рабочего места.

**Режим питания**

Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Важно не только что и сколько мы едим, но и в какое время и как часто.

Для школьников требуется 5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4-5 часов.

**Завтрак дома 7.30 – 8.00**

**Горячий завтрак в школе 11.00 – 11.30**

**Обед в школе 12:30-13:00 или дома 14.00 – 14.30**

**Полдник 16.30 – 17.00**

**Ужин 19.00 – 19.30**