**КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ**

**ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ?**

 (памятка для учащихся и родителей)

Материалы научных исследований ФГАУ НМИЦ здоровья детей Минздрава России свидетельствуют о том, что систематическое обучение является мощным стрессовым фактором для ребенка. К тому же имеет место увеличение продолжительности приготовления домашних заданий. В связи с этим не реализуется биологическая потребность организма в двигательной активности, пребывании на воздухе, сне, что неблагоприятно сказывается на здоровье учащихся.

Для уменьшения этих нагрузок большое значение имеет рациональный режим дня, который строится с учетом биологических ритмов ребенка. Режим дня способствует выработке рефлекса на время и формирует динамический стереотип нервных процессов в коре головного мозга.

**Соблюдение распорядка дня создает определенный ритм жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка!**

Если биоритмический процесс нарушается, отмечаетсяраздражительность, плохой сон, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, снижается способность организма приспосабливаться, что способствует формированию отклонений в состоянии здоровья детей и подростков и повышает риск возникновения заболеваний.

 **Поэтому так важно соблюдать требования к организации обучения и в школе, и дома, в основе которых - сохранение высокой работоспособности и предупреждение развития утомления.**

Требования к выполнению домашних заданий регламентируют санитарные правила и нормы **СанПиН 1.2.3685-21«Гигиенические нормативы и требования безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».**

* **Как отдыхать?** **Продолжительность прогулокдля детей до 7 лет - 3 часа, старше 7 лет - 2 часа*.*** Полезно после занятий в школе пребывание на свежем воздухе в течение 1,5-2 часов: первую половину использовать для спортивных игр, вторую для спокойных прогулок. Следует помнить: **суммарный объем двигательной активности для школьников, независимо от возраста – не менее 1 часа в день.**
* **Когда начинать?** **Домашние задания рекомендуется выполнять после обеда и достаточного отдыха** с началом в 16-00 часов. По времени это совпадает с периодом повышения работоспособности и интен­сивности деятельности всех систем организма. Учащимся 2-й смены целесообразнее готовить уроки после утреннего завтрака.
* **С чего начинать? Целесообразно сначала готовить письменные задания, потом – устные*;*** *л*учше в такой последовательности: предметы средней трудности, более трудные, легкие.
* **Как предупредить утомление?**

**- соблюдать продолжительность приготовления домашних заданий:**

 **в 1 классе - 1 час; во 2-3 классах – 1,5 часа; в 4-5 классах – 2 часа; в 6-8 классах - 2,5 часа; в 9-11-м классах – 3,5 часа;**

**- через 45 минут занятий делать 10-ти минутный перерыв;**

**- делать физкультминутки длительностью 1-2 минуты.**

Превышение указанного времени приводит к снижению памяти, скорости чтения, ошибок в письменных работах, сокращению времени для прогулок и сна.

* **Сколько нужно спать?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст ребенка** | **Ночной сон (час)** |
| **1-3 года** | **12** |
| **4-7 лет** | **11** |
| **8-10 лет** | **10** |
| **11-14 лет** | **9** |
| **15 лет и старше** | **8,5** |

**Дневной сон: 1-3 года – 3 часа; 4-7 лет – 2,5 часа; старше 7 лет – 1,5 часа.**

Именно во сне в организме происходят интенсивные процессы деления клеток, которые определяют формирование скелета ребенка. Недосыпание неблагоприятно влияет на нервную систему, в результате снижается работоспособность. Длительное недосыпание приводит к переутомлению.

* **Какова длительность использования электронных средств обучения (ЭСО)?**

Суммарное время продолжительности использования ЭСОв день дома, включая досуговую деятельность (мин), не более:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст /класс** | **Компьютер** | **Ноутбук** | **Планшет** |
| **6-7 лет** | **-** | **-** | **-** |
| **1-2 класс** | **80** | **80** | **80** |
| **3-4 класс** | **90** | **90** | **90** |
| **5-9 класс** | **120** | **120** | **120** |
| **10-11 класс, 1-2 курс ПОО** | **170** | **170** | **150** |

**Соблюдение гигиенических требований при приготовлении домашних заданий поможет сохранить здоровье!**