



**Федеральная служба**  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека



ЦЕНТР  
ГИГИЕНЫ  
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ  
В РЕСПУБЛИКЕ  
БАШКОРТОСТАН

# Организация досуга детей



## Организация досуга детей

Сегодня дети загружены учёбой, секциями, кружками. Но несмотря на столь плотный график, им нужно иметь личное время.

### Почему школьнику важно правильно отдыхать?

Школьники переживают период интенсивного роста и развития, как физического, так и психического. Во время учебы они испытывают большую нагрузку на мозг и тело, поэтому правильный отдых является необходимым условием для сохранения здоровья и успешной учебы:

- правильный отдых помогает школьнику восстановить силы и энергию после учебы и других занятий. Недостаточный отдых может привести к переутомлению, снижению учебной продуктивности и ухудшению физического здоровья.
- правильный досуг способствует развитию личности ребенка. Он может увлекаться спортом, творчеством, чтением, общением с друзьями и другими увлекательными занятиями, которые помогут ему раскрыть свой потенциал и развить свои таланты.
- правильный досуг помогает укрепить здоровье ребенка. Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, занятия йогой или медитацией помогают укрепить иммунную систему и улучшить физическую форму.

Свободное время ребёнок может потратить как хочет, но родители должны помочь – направить его, подсказать, что принесёт ему пользу, а какое времяпровождение окажется во вред.

Заранее вместе с ребёнком составьте план на день, неделю, месяц. Обязательно спросите, что он сам хочет включить в свой распорядок.

### **Вот что желательно включать в распорядок дня.**

#### 1) Утренние гигиенические процедуры

Ребёнок должен содержать тело в чистоте, чтобы оставаться здоровым и хорошо себя чувствовать. Правильная личная гигиена поможет повысить его самооценку и уверенность в себе.

#### 2) Завтрак, обед, ужин в кругу семьи

Дети, которые обедают в кругу семьи, как правило, едят более разнообразные продукты и становятся менее привередливыми в еде.

Приём пищи с семьёй помогает предотвратить ожирение. Исследования показывают, что в компании люди едят медленнее и больше разговаривают.

#### 3) Экранное время по лимиту

Многим ребятам нравится проводить время за общением в социальных сетях, за играми на смартфоне, компьютере. Не запрещайте. Договоритесь о разрешённом дневном лимите. Пусть это будет 1-1,5 часа в сутки.

Предложите ребёнку делать перерыв каждые 30 минут, можно использовать таймер. Во время перерыва желательно двигаться.



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru

Это время нужно регулировать в зависимости от возраста ребёнка. Чем ребёнок младше, тем меньше рекомендуется времени проводить за экранами мобильных телефонов, планшетов, за просмотром телевизора.

#### 4) Прогулка каждый день, лучше дважды

Рекомендуемое время прогулки — не менее 2-4 часов в день.

Прогулка на природе положительно влияет на сон, рост, развитие. Дети, как правило, более активны на открытом воздухе, что может снизить риск ожирения.

#### 5) Физическая активность

Движение поддерживает здоровье. Регулярная физическая активность может помочь детям и подросткам улучшить кардиореспираторную выносливость, укрепить кости и мышцы, контролировать вес, уменьшить симптомы тревоги, депрессии и снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, остеопороза, улучшить успеваемость.

Ребёнку необходимо как минимум один час умеренной или активной физической активности каждый день. Подойдёт ходьба пешком, езда на велосипеде, такие виды спорта, как футбол, волейбол, плавание, бег.

#### 6) Дополнительные занятия

Внеклассные мероприятия дают возможность ребёнку познакомиться с новыми людьми и развить новые навыки. Это не только спорт. Дети любят рисовать, заниматься фотографией, роботехникой, учить языки, заниматься музыкой.

Детям школьного возраста не рекомендовано участие более чем в двух кружках.

Свободное время: читаем, рисуем, клеим, собираем пазлы, конструктор.

Свободное время ребёнка – это его личное время, которое он использует без помощи родителей. Ребёнок сам решит, чем заняться. Возможно, он захочет расслабиться в одиночестве, а может, наоборот, позовёт родителей почитать, посмотреть фильм.

#### 7) «Ответственные» задания

Доверьте ребёнку «взрослые» дела.

Школьники младших классов могут помогать убирать комнату, мыть посуду, поливать цветы. Старшие школьники могут помогать в приготовлении пищи, ухаживать за домашними животными, участвовать в уборке квартиры, занять младшего ребенка игрой.

Составьте дежурный список занятий. Его можно доставать, когда на улице дождь или слишком жарко. Купите настольные игры, составьте список книг, которые хотелось бы прочитать или список мест, где хотелось бы побывать.

Время вне школы жизненно важно для детей, чтобы усвоить то, что они узнали в школе, и научиться чему-то другому.



02.fbuz



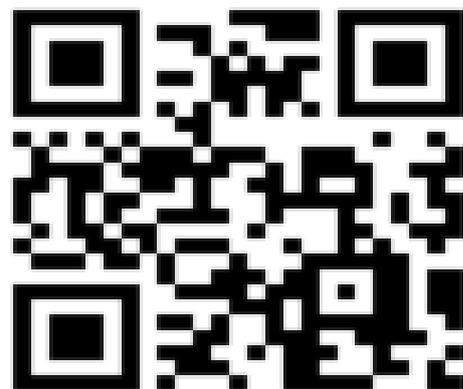
vk.com/sesufa

sesufa.ru

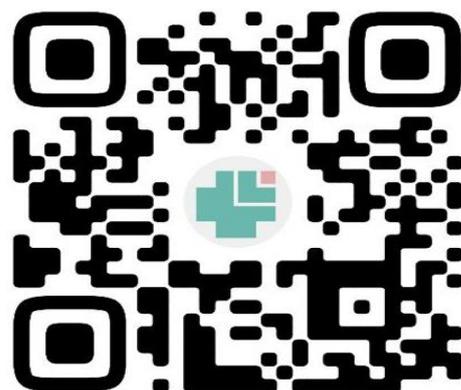
# Социальные сети Центра гигиены и эпидемиологии



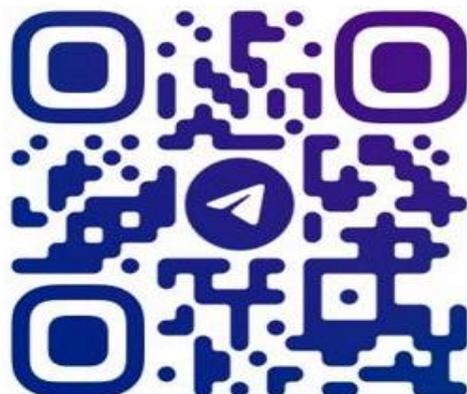
[sesufa.ru](http://sesufa.ru)



[vk.com/sesufa](https://vk.com/sesufa)



[02.fbuz](https://t.me/02.fbuz)



[02.fbuz](https://t.me/02.fbuz)



[vk.com/sesufa](https://vk.com/sesufa)

[sesufa.ru](http://sesufa.ru)