

# Рекомендации для детей и их родителей к началу нового учебного года



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



## Здоровье:

Обращайте внимание на состояние здоровья детей в течение всего времени нахождения ребенка в школе. В течение дня у ребенка могут появиться признаки недомогания, причем ребенок не всегда расскажет об этом: должны насторожить появившаяся вялость ребенка, отказ от участия в мероприятиях, отказ от еды, насморк, кашель, жалобы на головную боль. При появлении этих признаков или жалоб у ребенка, следует сразу поставить об этом в известность медицинского работника.

В случае недомогания и появления признаков ОРВИ, не отправляйте ребенка в школу. С учетом состояния ребенка необходимо обратиться к врачу.

Подберите витаминно-минеральный комплекс, который подходит ребенку по возрасту и будет нравиться. Как показывают исследования, мы не успеваем полностью насытить свой организм всеми витаминами даже за летний период, поэтому комплексная добавка будет хорошей поддержкой для иммунитета и нервной системы.



## Важно:

Важно продолжать вакцинацию детей в рамках национального календаря профилактических прививок, в том числе в рамках предстоящей вакцинальной кампании против гриппа, а также вакцинацию детей в возрасте 12–17 лет (включительно) против новой коронавирусной инфекции COVID-19.

Не забывайте, что ребенок должен раз в год проходить профилактический осмотр с целью раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития.



## Режим:

Помогите ребенку перейти на новый режим сна. Дети 7-8 лет для сохранения работоспособности должны спать 11-12 часов.

В режиме дня важно учитывать естественные биоритмы ребенка. Считается, что дети младшего школьного возраста наиболее подвижны в 8-9 часов утра, с 12 до 13 часов и с 18 до 19 часов. А наиболее высокая умственная работоспособность у школьников отмечается с 9 до 11 часов утра и в 16-17 часов.

Есть и недельные биоритмы – максимальная работоспособность у детей отмечается во вторник, а минимальная – в понедельник и пятницу.

Обязательно продумайте питание ребенка. Завтрак должен быть полноценным и содержать сбалансированный состав белков, жиров и углеводов. Продумайте также полезные перекусы и остальные приемы пищи.



## Общие правила:

Постарайтесь создать позитивный настрой на начало учебного года – позаботьтесь о том, чтобы у ребенка были удобные и красивые ранец или рюкзак, школьная форма и письменные принадлежности и тетради. Это важно для того, чтобы сам учебный процесс доставлял удовольствие.

Важно научить ребенка соблюдению правил личной гигиены и профилактики инфекций – мытье рук, социальная дистанция. Поддерживайте у детей позитивный настрой, бодрость, формируйте осознанное желание выполнять требования профилактики.



По вопросам профилактики инфекционных заболеваний, в том числе вакцинации против коронавирусной инфекции, рекомендуем пользоваться информацией из официальных источников. На сайте Минздрава России, а также на портале о здоровом образе жизни [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru) размещается много важной и полезной информации.