

НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Служба
здоровья



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

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



ПРИЕМ ПИЩИ ВРЕМЯ ЧАСТЬ ДНЕВНОГО РАЦИОНА

Первый завтрак 7.00 20%

Второй завтрак 10.00 15%

Обед 13.00 40%

Полдник 16.00 10%

Ужин 19.30 15%

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

ЗДОРОВЫЙ СОН

У детей, недосыпающих 2-2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 %

- Ложиться спать в одно и то же время.
 - Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов).
 - Сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение.
 - Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать. Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.
- +1 час сна минимум на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряженной умственной деятельности.



ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НОЧНОГО СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

- класс
- время (часы)

1-4	5-7	8-9	10-11
10-10,5	10,5	9-9,5	8-9

ПРОГУЛКИ

Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности минимум 3-3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.



3 часа/день

РАБОЧЕЕ МЕСТО

- Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год.
- Следите за правильным положением тела ребенка
- Освещение должно находиться слева, яркий свет не должен попадать в глаза



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ДЕТИ



