

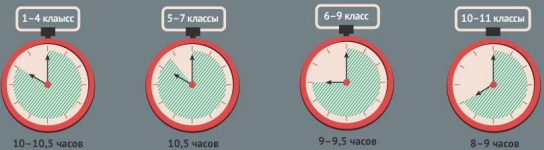
# КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РЕЖИМ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА?

## СОН

### ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ СНА:

- Ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время
- Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и телепередач)
- Сформировать собственные полезные привычки (снурдаль); вечерний душ или ванна, прогулка, чтение
- Полезно хорошо проветрить помещение перед сном

### НОРМЫ СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:



Первоклассникам рекомендуется организовать дневной сон продолжительностью до 2 часов

## РАБОЧЕЕ МЕСТО

- Дневной или искусственный свет на рабочий стол должен падать слева (если ребенок – левша, то справа)
- Идеальное расстояние от книги до глаз ребенка – 40-45 сантиметров, при этом саму книгу следует держать в наклонном положении
- Спина прямая
- Стул должен иметь невысокую спинку
- Ноги ребенка должны быть согнуты под углом в 90° как в тазобедренном, так и в коленном суставе
- Ступни должны касаться пола

Согласно рекомендациям специалистов Роспотребнадзора, контроль соответствия мебели росту ребенка следует проводить не реже двух раз в год

## НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И ВЫПОЛНЕНИЯ УРОКОВ



## НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ БЕЗ ПЕРЕРЫВА



## ШКОЛЬНЫЙ РАНЕЦ

- Жесткая недеформируемая спинка
- Ремни должны быть широкие, регулируемые по длине, с амортизирующими прокладками
- Светоотражающие материалы в оформлении рюкзака – они делают школьника более заметным в сумерках для водителей на дороге
- Вес рюкзака без учебников – не более 700 грамм для начальных классов, и не более 1000 грамм для старших и средних классов. Вес с учебниками не нормируется

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

4-5-разовое питание. Средняя потребность в энергии школьника в возрасте 7-11 лет – 2350 ккал, а в возрасте старше 11 лет – 2713 ккал.

- Есть ребенок должен неспеша, в спокойной обстановке
- Промежутки между приемами пищи – 3,5-4 часа
- Рацион должен содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов
- Следует избегать острого, жареного, колбас, фаст-фуда, газированных напитков

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности:



На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора