

# 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 («ритуалы»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение
- Полезно хорошо проветрить помещение перед сном

### НОРМЫ СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:



Первоклассникам рекомендуется организовывать 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



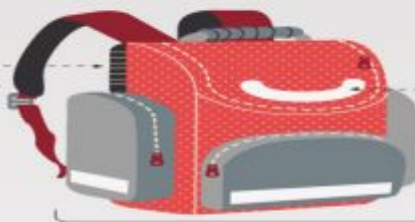
## НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ БЕЗ ПЕРЕРЫВА



## ШКОЛЬНЫЙ РАНЕЦ

Жесткая недеформируемая спинка

Ремни должны быть широкими, 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

Средняя потребность в энергии школьников в возрасте 7-11 лет — 2550 ккал, а в возрасте старше 11 лет — 2713 ккал.



Если 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:

3-3,5 часа в день в младшем возрасте



2,5 часа в день у старшеклассников



На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора