



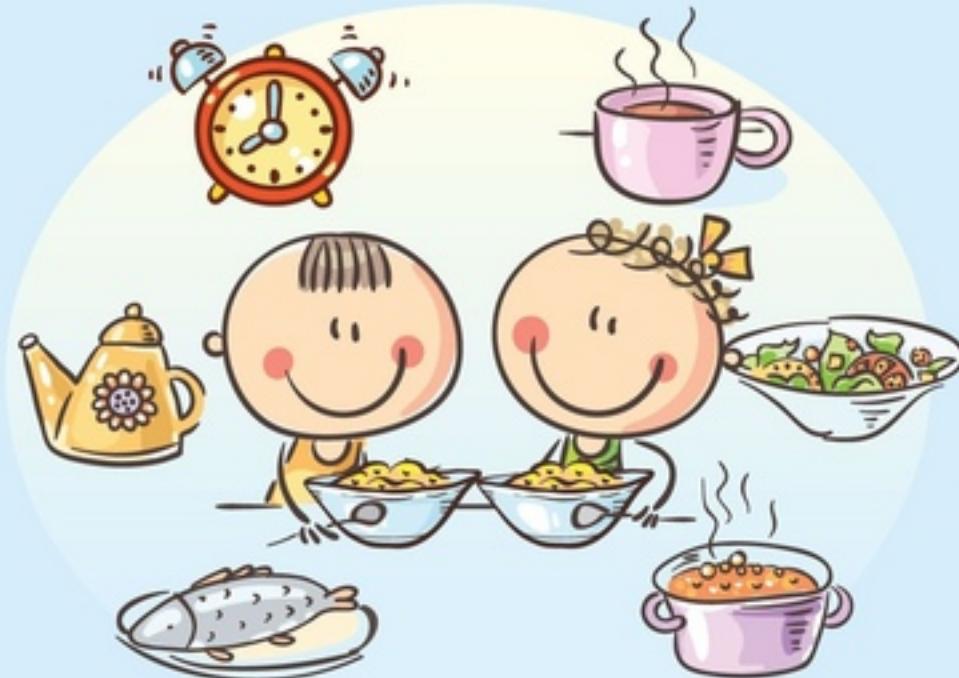
РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый 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.rosпотребnadzor.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 напряжённой 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.



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

