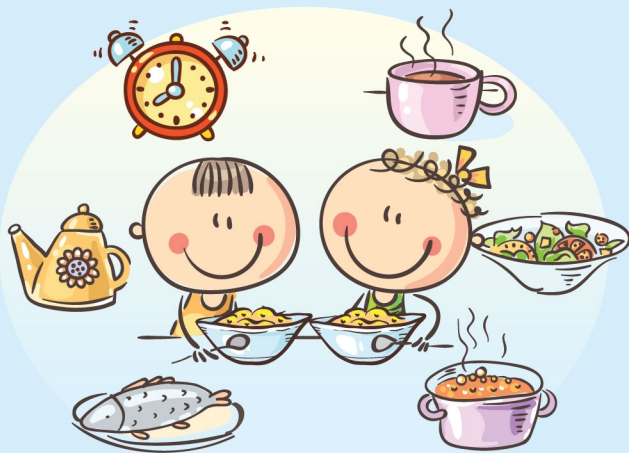


**РЕЖИМ ПИТАНИЯ**

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.rospotrebnadzor.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.



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





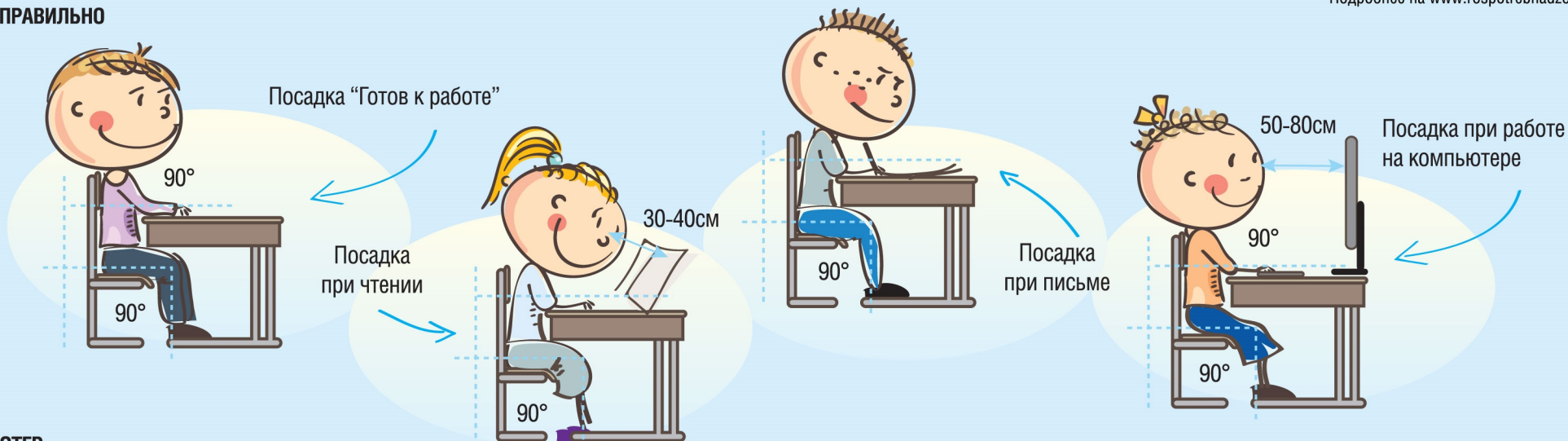
РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА. СИДИМ ПРАВИЛЬНО

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

СИДИМ ПРАВИЛЬНО



КОМПЬЮТЕР

При работе на компьютере для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических упражнений.

Во время перемен следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из класса (кабинета).

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране компьютера, на уроке не должна превышать:



1-2	3-4	5-9	10-11
20	25	30	35

● КЛАСС

○ ВРЕМЯ (МИНУТЫ)