

*Здравствуйте, уважаемые учащиеся,
девчонки и мальчишки!*

*Одной из основных ценностей в жизни человека
является здоровье, о чём мы с вами неоднократно
говорили.*

*Важнейший фактор, влияющий на здоровье человека
– его образ жизни, который человек выбирает сам.*

*Посылаю вам рекомендации организации
здравоохранения по соблюдению здорового режима
жизни школьника, ознакомьтесь с ними совместно с
родителями и ведите здоровый образ жизни.*

Удачи вам в дистанционном обучении!

Социальный педагог Адамова Елена Ивановна.

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

НОРМЫ СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

1–4 классы



10–10,5 часов

5–7 классы



10,5 часов

6–9 класс



9–9,5 часов

10–11 классы



8–9 часов

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 ребёнка – 40–45 сантиметров, при этом саму книгу следует держать в наклонном положении

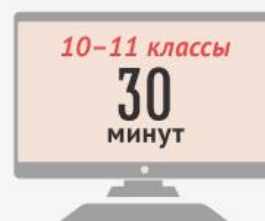
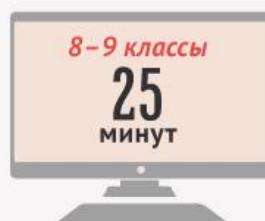
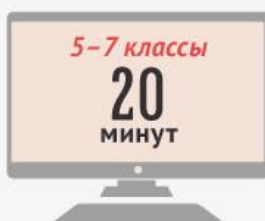
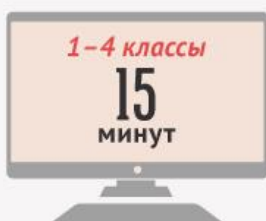


Согласно рекомендациям специалистов Роспотребнадзора, контроль соответствия мебели росту ребенка следует проводить не реже двух раз в год

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 ранца — они делают школьника более заметным в сумерках для водителей на дороге

• Вес ранца 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:

3–3,5
часа в день
в младшем
возрасте



2,5
часа в день
у старшеклассников



— На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора —

Редактор: Майя Милич
Дизайнер: Юлия Осинцева

АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ
AIF.RU