

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



• Спина прямая

• Стул должен иметь невысокую спинку

• Ноги ребёнка 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

2-3
классы

1,5
часа

4-5
классы

2
часа

6-8
классы

2,5
часа

9-11
классы

3,5
часа

НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ БЕЗ ПЕРЕРЫВА

1-4 классы

15
минут

5-7 классы

20
минут

8-9 классы

25
минут

10-11 классы

30
минут

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 старшеклас-
сников



На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора

Редактор: Майя Милич
Дизайнер: Юлия Осинцева

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ** AIF.RU