



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

