



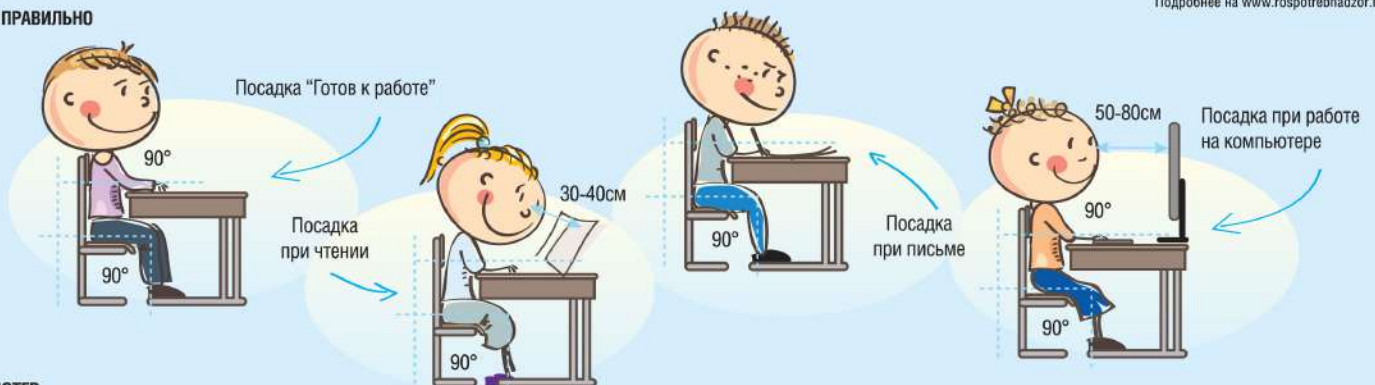
РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

## РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА. СИДИМ ПРАВИЛЬНО

СИДИМ ПРАВИЛЬНО

Подробнее на [www.rosпотребnadzor.ru](http://www.rosпотребnadzor.ru)



### 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)

**РОСПОТРЕБНАДЗОР**ЕДИНЬЙ 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.rospotrebnadzor.ru](http://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 ребёнка
- Освещение должно находиться слева, яркий свет не должен попадать в глаза

