

Гигиенический норматив

Учеба

Время на выполнение домашнего задания:

до 2 часов – ученики младших классов,
2-3 часа – ученики средних классов,
3-4 часа – старшеклассники.

Рациональная организация рабочего места и соответствие роста-возрастным показателям школьника. Контроль правильности посадки ребенка во время выполнения домашнего задания.

Естественное и искусственное освещение должно быть с левой стороны, не бить в глаза (ребенок – левша, то наоборот).

Работа за персональным компьютером, ноутбуком, на планшете и др. с учётом занятий в школе:

1-2 класс – 80 мин;
3-4 класс – 90 мин;
5-9 класс – 120 мин;
10-11 класс – 170 мин.



Совет, как выполнить

- перед выполнением домашнего задания немного отдохни или прогуляйся;
- настрой свет и садись таким образом, чтобы он падал с левой стороны (если ты левша – то справа);
- чередуй выполнение письменных и устных заданий;
- в школе и дома старайся сидеть правильно, спину и голову держи ровно, ноги должны быть согнуты в коленях, ступни полностью опираться на пол или на подставку для ног;
- не делай уроки, лёжа на диване или в кресле;
- не работай с планшетом или смартфоном на максимальной яркости, не держи их близко перед глазами;
- пользуйся компьютером или ноутбуком только по необходимости.



Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77
e-mail: kcvlimp_77@mail.ru
Сайт: medprof-30.ru



Министерство
здравоохранения
Астраханской области



ГБУЗ АО «Областной центр
общественного здоровья и
медицинской
профилактики»

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Принципы здорового образа жизни для детей школьного возраста

Здоровый образ жизни – залог
здоровья, хорошего самочувствия и
успехов в учебе!

Сон

Гигиенический норматив

Время сна:

**9-12 часов для младших школьников (первоклассникам дополнительно два часа послеобеденного сна),
8-10 часов – с возраста 13 лет.**



Физическая активность

Время физической активности (подвижных игр, прогулок на свежем воздухе): более 3-х часов для младших школьников, 2,5 часа и более для старшеклассников



Совет, как выполнить

- **ложись спать в одно и то же время, а утром вставай в 7:00 часов;**
- **выполняй утреннюю гимнастику;**
- **обязательно проветривай комнату перед сном;**
- **не забывай о правилах личной гигиены перед сном;**
- **перед тем, как лечь спать выключи в комнате свет, компьютер и другие электронные устройства;**
- **засыпая, думай о хорошем.**



- **старайся больше ходить пешком;**
- **на прогулку надевай удобную обувь;**
- **поднимайся по лестнице вместо лифта;**
- **гуляй с родителями, братом или сестрой, с питомцами, после выполнения домашнего задания, а также перед сном.**



Питание

Гигиенический норматив

Рекомендуется 4-5 разовое питание. Сбалансированный по составу рацион, содержащий необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.

Соответствие принципам щадящего питания, предусматривающим такие способы приготовления блюд, как варка, запекание, тушение, приготовление на пару и исключение продуктов с раздражающими свойствами.

Внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать положительные эмоции.

Совет, как выполнить

- **обязательно завтракай;**
- **не допускай длительных перерывов (3-4 часа) между приемами пищи;**
- **поужинай за 2 часа до сна;**
- **постарайся не есть жареные, острые и солёные блюда, чипсы, сухарики и другие снеки;**
- **ешь спокойно, «не на бегу», в чистом и светлом помещении, в приятной компании.**

