

## Правильное питание, предусматривающее:

- Четкий режим питания (три основных приема пищи: завтрак, обед, ужин; два перекуса: второй завтрак и полдник).
- Разнообразии, адекватную энергетическую ценность и сбалансированность по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам: в питании обязательно должны присутствовать разнообразные молочные, мясные, рыбные блюда, овощи, фрукты, ягоды, орехи, цельнозерновые продукты, растительные масла.
- Обеспечение высоких вкусовых и эстетических качеств блюд, избегание монотонности и однотипности меню для предотвращения приедаемости.
- Щадящую кулинарную обработку (запекание, варку, приготовление на пару), ограничение или исключение жарки и приготовления во фритюре.
- Приготовление блюд из свежих продуктов (допустимо использование свежемороженых ингредиентов).
- Обеспечение достаточного временного резерва для неспешного приема пищи.

**Необходимо выделять не менее 20-30 минут для каждого основного приема пищи и 10-15 минут для перекусов.**

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»

# Режим дня школьника

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника.

Правильно организованный режим дня оказывает благоприятное воздействие на состояние здоровья ребенка, его физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.



# Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:



## Организацию сна

Потребность детей во сне:

6-7 лет - 11 часов, 8-9 лет - 11-10,5 часов, 10 лет - 10,5-10 часов, 11-12 лет - 10-9 часов, 13-14 лет - 9,5-9 часов, 15 лет и старше - 9-8,5 часов.

Должно быть определено точное время подъема и отхода ко сну. Подъем детей после ночного сна рекомендуется проводить не ранее 7 часов утра. Отход ко сну детям младшего школьного возраста рекомендуется организовать не позднее 21-00 часов, детям среднего и старшего школьного возраста в 22.00-22.30 часа.

## Личную гигиену и утреннюю гимнастику

В режиме дня должна быть предусмотрена утренняя зарядка продолжительностью не менее 15 минут.

Личная гигиена детей должна включать в себя утренний и вечерний туалет (в том числе чистку зубов), мытье рук перед едой и по мере необходимости.

На утренний туалет в режиме дня предусматривается не менее 20 минут, рекомендуется совмещать его с закаливающими процедурами.

Не реже 1 раза в 7 дней, а в жаркое время года чаще, организуется купание детей с проведением гигиенических процедур.

## Время на выполнение домашних заданий:

2-3 классы

1,5 часа

4-5 классы

2 часа

6-8 классы

2,5 часа

9-11 классы

до 3,5 часов

Между учебными занятиями и началом приготовления домашнего задания для отдыха и прогулки должен быть предусмотрен перерыв 2-2,5 часа.

## Отдых и двигательную активность с максимальным пребыванием на открытом воздухе

Двигательная активность должна составлять для младших школьников до 50% дневного времени, а для старших школьников - до 30%.

## Дозирование времени, проводимого перед монитором компьютера, телевизором, времени пользования планшетами и смартфонами

Длительность просмотра телепередач для детей младшего школьного возраста не должна превышать 1 часа в день, среднего и старшего школьного возраста 1,5 часа.

## Внеурочные занятия с использованием компьютера рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю, общей продолжительностью:

● для обучающихся в 2-5 классах – не более 60 мин;

● для обучающихся 6 классов и старше – не более 90 мин.

Перед сном нужно прекратить все подвижные, активные и компьютерные игры!

