



КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА





Двигательная активность

**3-3,5
часа**

в младшем
возрасте

**2,5
часа**

у старшеклассников



Подвижные игры укрепляют физическое здоровье, развивают ловкость и смекалку, обучают жизненным ситуациям, помогают в процессе социализации в коллективе сверстников.



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 шумные игры и просмотр фильмов после 19:00
- ✧ Завести полезные привычки: вечерний душ или ванна, прогулка, чтение
- ✧ Обеспечить ребёнку ровную невисающую кровать с невысокой подушкой
- ✧ Хорошо проветривать комнату перед сном





**Примерные нормы
ночного сна
для школьников:**

1–4 класс — 10–10,5 часа

5–7 класс — 10,5 часа

6–9 класс — 9–9,5 часа

10–11 класс — 8–9 часов





Организация рабочего места школьника

Дневной свет должен падать на стол ребёнка с левой стороны (а если ребёнок левша, то наоборот).

На столе должна быть настольная лампа, даже если дневное освещение хорошее.

Проверяйте, подходит ли по росту мебель ребёнку не реже 2 раз в год.

