



Чек-лист школьника

Здоровье школьника

☐ **1. Физическая нагрузка**

Не мене 1 час в день физической активности

☐ **2. Осанка**

Носим рюкзак правильно, сидим правильно

☐ **3. Режим дня**

• Сон 9-12 часов в начальных классах • Сон 8-10 часов после 13 лет (отказ от шумных игр и планшетов за 1-1,5 часа до сна)

☐ **4. Зрение**

Каждые 20 мин. Делайте паузу в работе на близком расстоянии, смотрите вдаль

☐ **5. Свежий воздух**

Почаще проветривать помещение, где находится ребенок, прогулки на свежем воздухе

☐ **6. Свежий воздух**

Почаще проветривать помещение, где находится ребенок, прогулки на свежем воздухе

☐ **7. Питание**

Хороший завтрак, разнообразная еда в течении дня, достаточно овощей и фруктов, правильный перекус

☐ **8. Личная гигиена**

Мыть руки после туалета, до и после еды, после улицы