



Чек-лист школьника

Здоровье школьника

Физическая нагрузка

Не мене 1 час в день физической активности

Осанка

Носим рюкзак правильно, сидим правильно

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)

Зрение

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

Свежий воздух

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

Свежий воздух

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

Питание

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

Личная гигиена

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