



## 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*