



Как правильно организовать режим дня школьника

Соблюдение режима дня школьников дисциплинирует и помогает быть собранным.

Рабочий стол

- Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева
- Оптимальное соотношение высоты стола и стула
- Ноги ребёнка при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол, как в тазобедренном, так и в коленном суставе.
- Стул должен иметь невысокую спинку. Работая в таких условиях, ребёнок будет меньше уставать.

Питание

- Соблюдение времени приёмов пищи и интервалов между ними
- Рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов

- Принимать пищу ребёнок должен не спеша, в спокойной обстановке, внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции

Игры и прогулки

- Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

Личная гигиена

- Мыть руки после туалета, перед приемом пищи
- Принимать душ и умываться

Здоровье

- Проводить гимнастику для глаз после каждого использования гаджетов

После того как все проверю по чек-листу, нужно сесть "на дорожку" на диван и посидеть пару минут. Говорят это хорошая примета))). И в путь!