

ПИТАНИЕ



- ✓ Правильно организованное питание – залог нормального роста и развития!
- ✓ Режим питания в период каникул должен быть разумным, максимально разнообразным и полезным.
- ✓ Включай в ежедневный рацион зерновые продукты, овощи, зелень, фрукты и ягоды, молочные продукты, мясо или рыбу, яйца.
- ✓ На завтрак лучше всего есть кашу, а для большей ее калорийности и полноценности, разнообразия вкуса можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, орехи, сухофрукты, сливочное масло.
- ✓ Обед должен включать 3 блюда:
- ✓ На первое блюдо — овощные, крупяные, молочные супы.
- ✓ На второе блюдо — мясные, рыбные или куриные котлеты, биточки, рулеты. В качестве гарнира лучше использовать овощи или крупы.
- ✓ На третье блюдо — свежие фрукты, соки, ягоды.
- ✓ На ужин предпочтительно выбирать овощно-крупяные блюда, запеканки.
- ✓ Пей достаточное количество жидкости.
- ✓ Избегай еды на ходу из ресторанов быстрого питания, так как в такой еде обычно содержится большое количество жира, соли или сахара и недостаточно клетчатки, витаминов и минералов.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ



Режим дня школьника на каникулах – родителям и детям

Режим дня - это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна.

Грамотно организованный день школьника на каникулах быстро приносит положительные изменения в настроении и самочувствии, способствует укреплению и улучшению состояния здоровья.

СОН

В период каникул рекомендуется не запаздывать со временем сна.

Лучше всего ложиться спать в тоже время, как и в период учебы.

А утром можно поспать подольше.

Не забывай проветривать комнату перед сном!



ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НОЧНОГО СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

● класс
○ время (часы)

	1-4	5-7	8-9	10-11
	10-10,5	10,5	9-9,5	8-9

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- ✓ Делай утреннюю гимнастику.
- ✓ Гуляй на свежем воздухе не менее 2,5-3 часов.
- ✓ Можно использовать пешие прогулки, прогулки с собакой, подвижные игры и занятия спортом на улице.
- ✓ Дома можно организовать активный отдых с помощью тренажёров, спортивных комплексов и интересных гимнастических упражнений с мячом, скакалкой или потанцевать под весёлую музыку.

Преимущества прогулок на свежем воздухе:
тонизирующее влияние на нервную систему, оптимальная двигательная активность.



Не забывай:

- ✓ Носить маску в общественных местах
- ✓ Соблюдать социальную дистанцию 1,5-2 м
- ✓ Обрабатывать руки антисептическим средством
- ✓ Мыть руки с мылом после прихода с улицы



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМАРТФОНА И КОМПЬЮТЕРА

- ✓ Общая продолжительность использования смартфона и компьютера в день не должна превышать 2-х часов в день.
- ✓ Ограничь использование смартфона для чтения.
- ✓ Для профилактики зрительного утомления необходимо выполнять гимнастику для глаз, для профилактики общего утомления – разминку (наклоны, повороты туловища, приседания и др.)
- ✓ Используй наушники не более часа на громкости не больше 60% от максимальной.



Правила работы за компьютером:

- ✓ Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть не менее 50 см.
- ✓ Непрерывная длительность работы за компьютером:
- ✓ для детей 6-10 лет- 15 мин;
- ✓ для детей 10-13 лет – 20 мин;
- ✓ старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).