

# КАК ОРГАНИЗОВАТЬ

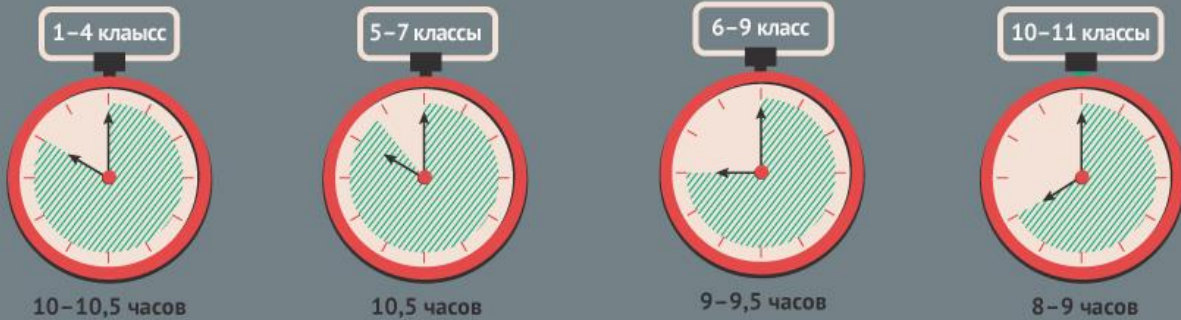
## РЕЖИМ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА?

### СОН

#### ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ СНА:

- Ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время
- Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и телепередач)
- Сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение
- Полезно хорошо проветрить помещение перед сном

#### НОРМЫ СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:



Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов

### РАБОЧЕЕ МЕСТО

♦ Дневной или искусственный свет на рабочий стол должен падать слева (если ребенок – левша, то справа)

♦ Идеальное расстояние от книги до глаз ребёнка – 40–45 сантиметров, при этом саму книгу следует держать в наклонном положении



Согласно рекомендациям специалистов Роспотребнадзора, контроль соответствия мебели росту ребенка следует проводить не реже двух раз в год

### НОРМЫ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И ВЫПОЛНЕНИЯ УРОКОВ