



# ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ?



## СОН

21.00 – 7.00

Идеальное время отхода ко сну и подъёма.

Перед сном не стоит играть в подвижные игры или сидеть перед компьютером: уберите гаджеты за час до сна.

Пусть отход ко сну будет спокойным:

- завершите домашние дела, уроки и физическую активность за час до сна;
- проветрите комнату, в которой спит ребенок;
- теплый душ перед сном поможет ребенку расслабиться.

Снять напряжение перед сном поможет и небольшая прогулка на свежем воздухе.





## ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА ДОЛЖНО БЫТЬ ПОЛНОЦЕННЫМ:

Завтракать нужно обязательно!

Перекусы между основными приёмами пищи помогут не «голодать» в течение дня.

В ежедневном меню обязательно должны быть свежие овощи и фрукты.

С детства приучайте ребёнка соблюдать водный режим: пить не газировку, лимонады и соки, а достаточное количество питьевой воды.

Старайтесь избегать в рационе питания большого количества специй и соусов (кетчупа, майонеза), а также очень соленой, жареной пищи.

Пусть ужин будет легким. Оптимальное время вечерней трапезы – за 2 часа до сна.



## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Важно, чтобы ребенок проводил на свежем воздухе не менее 3 часов в день.

Включите в распорядок дня утреннюю зарядку, подвижные игры на воздухе и прогулку со сверстниками после уроков.

Прогулка перед сном улучшит качество сна!





## ОТДЫХ

Не нагружайте ребенка большим количеством дополнительных кружков и занятий.

Очень важно, чтобы дети полноценно отдыхали после уроков:

- не заставляйте детей садиться за домашние задания сразу после школы;
- позвольте ребенку отдохнуть – полежать или поспать, если ему хочется.

Чередуйте: пусть нагрузки регулярно сменяются отдыхом.

Помните: долгое отсутствие отдыха может привести к переутомлению.



## КАК ВЫГЛЯДИТ «ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ»?

- вялость, сонливость, апатия;

- плохой аппетит;

- головные боли;

- раздражительность.

Если все эти симптомы не проходят в течение длительного времени, стоит обратиться к врачу!

**ЭТО ВАЖНО!**





## ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Обучите ребёнка правилам гигиены: регулярно мыть руки под водой с мылом и не трогать лицо — особенно глаза, нос и рот!

Если ребёнок хочет чихнуть или откашляться, научите его прикрывать рот рукой (лучше всего для этого использовать сгиб локтя), после чего необходимо вымыть руки или продезинфицировать их.

Не забывайте о вакцинации!  
Осенью дети чаще болеют ОРВИ — прививка от гриппа обезопасит малыша от сезонного гриппа, а вакцинация родителей от COVID-19 снизит риск заражения новой коронавирусной инфекцией и детей.