

Шпаргалка для родителей

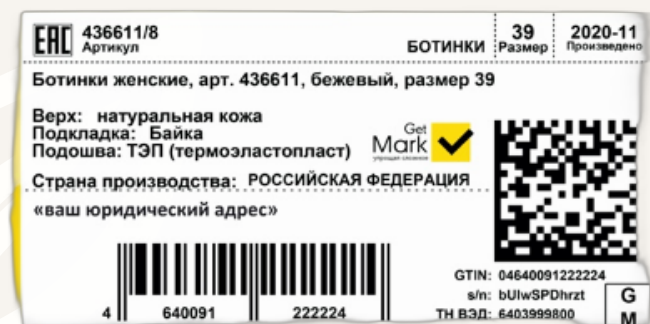
Как подготовить ребёнка к школе

Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Школьная одежда

- Материал – небольшое содержание синтетических волокон
- Плотность ткани в соответствии с сезоном
- Цветовая гамма -правила школы
- Декларация соответствия
- Удобство



Школьная обувь

- Жесткий задник, надежно фиксирующий стопу
- Туфли или ботинки на шнуровке
- Сменная обувь - удобная, мягкая, не жмущая пальцы, не натирающая нигде.

Неправильный выбор обуви может стать причиной:

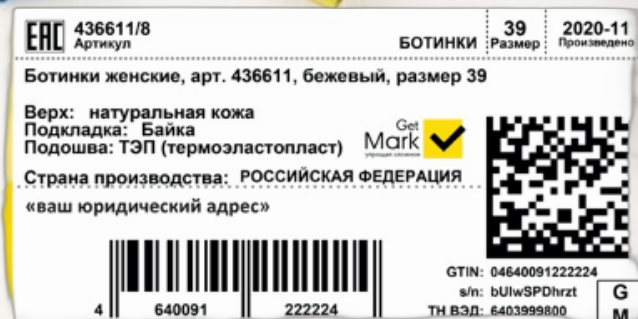
- развития плоскостопия
- деформирования стоп и позвоночника



3546444745644859
0002100234565431



www.честныйзнак.рф



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора

435+788

Школьный рюкзак

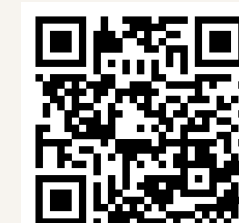


700/1000

- На маркировке - возраст ребенка
- Вес:
 - начальные классы - не более 700гр.
 - средние и старшие классы - не более 1000 гр.
- Формоустойчивая спинка и равномерное распределение веса
- Светоотражающие элементы на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане рюкзака
- Материал - легкий прочный с водоотталкивающим покрытием, простой в чистке и уходе



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Школьно – письменные принадлежности



Ручки, маркеры, линейки, карандаши, резинки канцелярские, тетради, дневники, кисти

Маркировка на русском языке:

- наименование страны, где изготовлена продукция
- наименование и местонахождение изготовителя
- наименование и вид (назначение) изделия
- дата изготовления
- единый знак обращения на рынке
- срок службы продукции
- гарантийный срок службы
- товарный знак

Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Рабочее место школьника

- Правильная мебель – письменный стол и стул по росту и возрасту
- Динамические перерывы в процессе подготовки домашнего задания
- Освещение
 - естественное боковое левостороннее освещение.
 - искусственное освещение - настольный светильник с ярким, и мягким светом сбоку от пишущей руки (для правшей – слева, для левшей – справа).
- Регуляция по высоте и направленности света.



Режим дня школьника



Режим питания



Здоровый сон

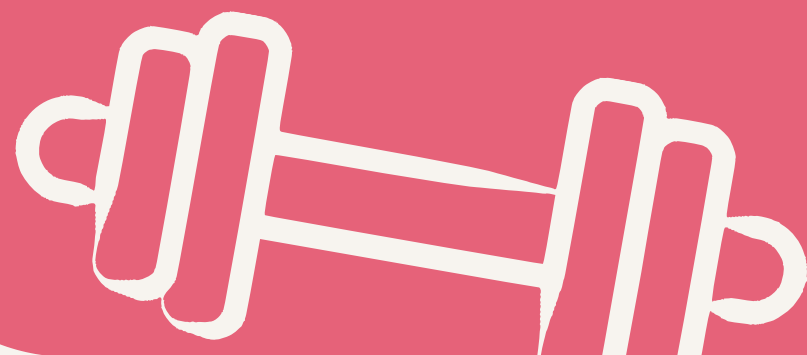


Двигательная активность



Прогулки:

- младший возраст: 3-3,5 часа в день
- старшеклассники: 2,5 часа в день





Питание

Режим питания - требуется 5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4-5 часов.

Адекватная энергетическая ценность рациона в день

7-11 лет - 2300 ккал

11-14 лет – 2500 ккал

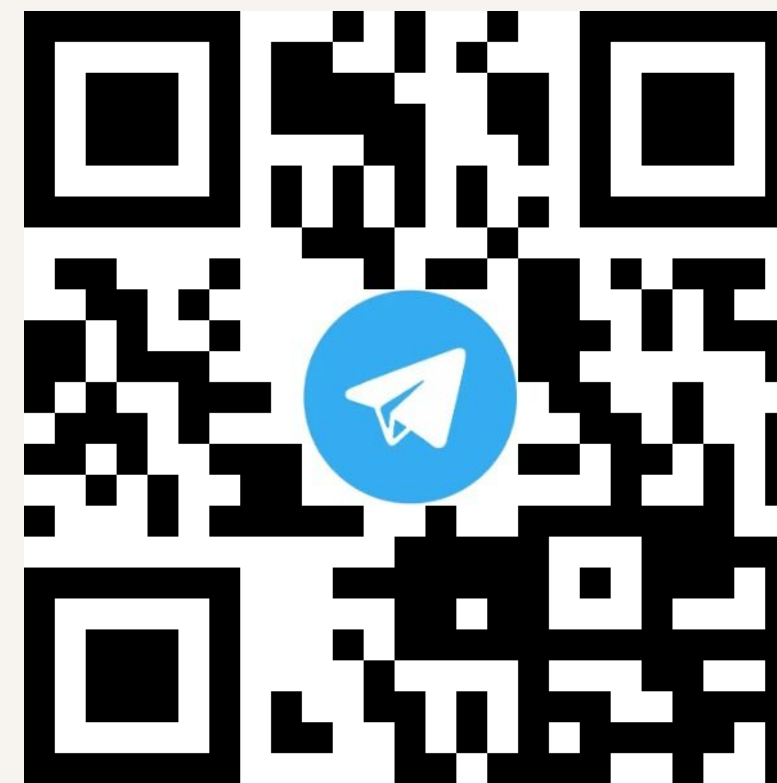
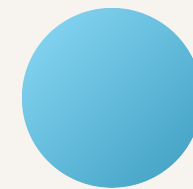
14-18 лет – до 3000 ккал.

Сбалансированный и гармоничный состав рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты).

Пищевая безопасность (следите за чистотой на кухне, личной гигиеной ребенка, не используйте загрязненные продукты и воду в пищевых целях).

Перекус в школу- фрукты (яблоко, груша, банан) и орехи 30-40 грамм, бутерброд с сыром или запеченным мясом (важно - не использовать сливочное масло и майонез, эти компоненты уменьшают срок хранения), дополнив его свежим огурцом или брусочками моркови, холодный чай (без сахара), морс, негазированная вода.

Узнайте больше из материалов ЦГОН Роспотребнадзора



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора

