



Памятка здоровых привычек для школьника

1. Продуктивное утро:

- Подъём по первому звонку будильника-----
- Умыться, почистить зубы-----
- Добавить воздух – проветрить комнату-----
- Добавить свет – раздвинуть шторы-----
- Добавить энергии – сделать зарядку-----
- Добавить сил – позавтракать-----

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
✓						
✓	✓	✓				
	✓					
✓		✓				
✓						

2. Привычки здорового дома:

- ежедневно проветривать комнату ДО и ПОСЛЕ сна
- бороться с домашней пылью, делать влажную уборку



3. Личная гигиена:

- чистить зубы не менее двух раз в день
- в течение дня тщательно мыть руки с мылом
- соблюдать респираторный этикет
- пользоваться только своими предметами личной гигиены, содержать их в чистоте

4. Еда:

- завтракать каждый день, не пропускать обед и ужин
- выбирать только полезный перекус
- употреблять овощи и фрукты – не менее 400 г в день
- убирать гаджеты во время еды
- тщательно пережёвывать пищу
- не употреблять фастфуд
- пить воду



**ФАСТФУД
НЕ ДЛЯ НАС!**

✓ Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание»
[http:// здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)

5. Здоровые гаджеты:

- регулярно протирать устройство антисептической салфеткой
- не использовать гаджеты во время еды
- продолжительность использования компьютера, ноутбука, планшета дома (в день):

1-2 класс – не более 80 минут (1 ч. 20 мин.)

2-4 класс – не более 90 минут (1 ч. 30 мин.)

5-9 класс – не более 120 минут (2 ч.)

10-11 класс – 170 минут (2 ч. 50 мин.), а для планшета – не более 150 минут.

6. Движение:

- начинать утро с разминки 5-7 минут
- ежедневно гулять на свежем воздухе не менее 2 часов
- больше ходить пешком



7. Сон:

- ночной сон для детей 8-10 лет – не менее 10 часов
- 11-14 лет – не менее 9 часов
- 15-18 лет – 8,5 часов
- за час до сна необходимо отложить телефон
- спать в темноте, тишине, проветренной комнате



Памятка здоровых привычек для школьника

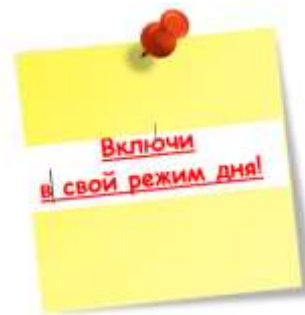
1. Продуктивное утро:

- Подъём по первому звонку будильника-----
- Умыться, почистить зубы-----
- Добавить воздух – проветрить комнату-----
- Добавить свет – раздвинуть шторы-----
- Добавить энергии – сделать зарядку-----
- Добавить сил – позавтракать-----

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
✓						
✓	✓	✓				
	✓					
✓		✓				
✓						

2. Привычки здорового дома:

- ежедневно проветривать комнату ДО и ПОСЛЕ сна
- бороться с домашней пылью, делать влажную уборку



3. Личная гигиена:

- чистить зубы не менее двух раз в день
- в течение дня тщательно мыть руки с мылом
- соблюдать респираторный этикет
- пользоваться только своими предметами личной гигиены, содержать их в чистоте

4. Еда:

- завтракать каждый день, не пропускать обед и ужин
- выбирать только полезный перекус
- употреблять овощи и фрукты – не менее 400 г в день
- убирать гаджеты во время еды
- тщательно пережёвывать пищу
- не употреблять фастфуд
- пить воду



**ФАСТФУД
НЕ ДЛЯ НАС!**

✓ Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание»
[http:// здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)

5. Здоровые гаджеты:

- регулярно протирать устройство антисептической салфеткой
- не использовать гаджеты во время еды
- продолжительность использования компьютера, ноутбука, планшета дома (в день):

1-2 класс – не более 80 минут (1 ч. 20 мин.)

2-4 класс – не более 90 минут (1 ч. 30 мин.)

5-9 класс – не более 120 минут (2 ч.)

10-11 класс – 170 минут (2 ч. 50 мин.), а для планшета – не более 150 минут.

6. Движение:

- начинать утро с разминки 5-7 минут
- ежедневно гулять на свежем воздухе не менее 2 часов
- больше ходить пешком



7. Сон:

- ночной сон для детей 8-10 лет – не менее 10 часов
- 11-14 лет – не менее 9 часов
- 15-18 лет – 8,5 часов
- за час до сна необходимо отложить телефон
- спать в темноте, тишине, проветренной комнате