

Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы

ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ



Режим дня школьника



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Рекомендации по планированию режима дня

- Старайтесь сохранить привычный для учебного периода режим дня
- Старайтесь вставать, делать зарядку, принимать пищу, заниматься, ложиться спать в одно и то же время
- Для детей, посещающих спортивные секции, необходима продолжительная регулярная физическая нагрузка
- Отклонение от установленного режима может негативно сказаться на физическом состоянии, настроении и успеваемости ребенка
- Ежедневно уделяйте время учебному процессу! Каждые 45 минут обязательно делайте перерывы



Чему важно научить ребенка

- Обязательно мойте руки после посещения улицы, магазина, туалета, перед едой, после контактов с курьерами, соседями и т.д.

**Научите ребенка делать это правильно:
не менее 20 секунд, тщательно обрабатывая всю поверхность
ладоней и пальцев**

- Протирайте руки антибактериальными салфетками/применяйте антибактериальные средства
- Старайтесь не прикасаться грязными руками к лицу



Как сохранить здоровье ребенка

- Сохраняйте привычный распорядок дня
- Важен активный двигательный режим, свежий воздух, прогулки
- Ограничьте время использования ребенком электронных устройств
- Организуйте ребенку здоровое питание. В рационе обязательно должны присутствовать кисломолочные напитки, свежие фрукты и овощи, мясо
- Употребление жидкости должно быть не менее 2 литров в день
- Следите за микроклиматом в помещении, не допускайте снижения влажности воздуха ниже 40% и повышения температуры выше 23 градусов
- Рекомендован прием поливитаминов по назначению врача-педиатра



Как сохранить здоровье ребенка

- Не контактируйте с людьми, прибывшими из регионов с очагами инфекции в течение 2 недель
- Не давайте детям возможность бывать в общественных местах с большим количеством людей
- Не контактируйте с людьми, имеющими признаки острой инфекции (высокая температура, кашель, чихание, насморк, конъюнктивит, слабость, головная боль, нарушение стула, рвота)
- Не посещайте образовательную организацию даже при минимальных проявлениях инфекции
- В случае заболевания не занимайтесь самолечением, не выходите из дома, незамедлительно обратитесь за медицинской помощью



**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**

www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна
Myasnikovalala@mos.ru Mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна
+7 (926) 595-42-32 GaluzinaOA@mail.ru GaluzinaOA@mos.ru

Контакты для обращения:
+7 (963) 670 – 34 – 90 **+7 (495) 123 – 37 – 31**
nebudzavisim@mail.ru



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ