**Навыки личной гигиены**

***Важно***:

приучить ребёнка мыть руки с мылом:

* после туалета;
* перед едой, после еды;
* после прогулки и общественных учреждений;
* при загрязнении...

показать**,** как нужно чистить зубы, и самим родителям регулярно ухаживать за полостью рта. Необходимо чистить зубы два раза в день не менее двух-трёх минут (утром после сна; вечером перед сном) и полоскать рот после каждого приёма пищи!

**Создание в семье гигиенически оптимальных условий и режима жизнедеятельности свидетельствует высоком уровне ее здоровьесберегающего потенциала!**

****

**info@niigd.ru**

**ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Министерства Здравоохранения Российской Федерации**

**НИИ ГИГИЕНЫ И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

****

 **УСЛОВИЯ И РЕЖИМ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ**

**Москва**

**2024**

**Условия жизнедеятельности – важный фактор здоровьесбережения**

*От правильно организованной жизни ребенка в домашних условиях во многом зависит его физическое и психическое здоровье*

**УСЛОВИЯ**

Пространство детской комнаты: функциональные зоны, что поможет обеспечить ребенка/детей оптимальными условиями для развития в разные периоды жизни.

1. **Пространство для сна и отдыха**.

**2**. **Игровая зона.**

**3**. **Учебная зона.** Место для обучения и выполнения учебных заданий. Создайте удобное и функциональное ***рабочее место*** с хорошим освещением для выполнения учебных задач.

4. **Зона для спорта и физических занятий**

**5**. **Уголок для отдыха и общения** с друзьями или членами семьи.

При отсутствии отдельной комнаты необходимо, по возможности, выделить аналогичные зоны.

**Режим**

**Ночной сон. Условия:**

• удобная постель: кровать должна подходить по росту, а подушка и матрас быть оптимальной плотности;

• комфортный микроклимат впомещении. (влажность — 40-60%, температуры воздуха — 20-22 °C)

**•** тишина и минимальный уровень освещенности;

**•** достаточная активность перед сном, не приводящая к перевозбуждению.

**•** наличие ритуалов сна для подготовки организма ко сну (чтение книги, сказка и т.п.)

**Длительность сна** определяется возрастом:

**Ночной сон:**

**1-3 года - 12,0 часов**

**4-7 лет - 11,0 часов**

**8-10 лет - 10,0 часов**

**11-14 лет - 9,0 часов**

**15 и старше - 8,5 часов**

Утренний подъем **– не ранее 7.00**

Утро оптимально начинать с небольшой **зарядки** (5-6 упражнений): **родители вместе с детьми!**

**Дневной сон: 1-3 года 3,0 часа, 4-7 лет – 2,5 часов, старше 7 лет – 1,5 часа.**

**Выполнение домашних заданий**

* рационально организовать рабочее место ребенка;
* соблюдать распорядок дня;
* распределить задания по степени сложности для ребенка
* выполнять задания ребенком в удобном для него темпе;
* не перегружать дополнительными заданиями;
* ограничивать общее время приготовления уроков (1 класс -1 час, 2-3 классы – 1,5 часа, 4-5 классы – 2 часа, 6-8 классы 2,5 часа, 9-11 классы – 3,5 часа)
* позаботиться о положительном эмоциональном настрое

**Прогулки:** до 7 лет – 3 часа в день, старше 7 лет – 2 часа в день

Прогулки должны включать подвижные игры. Суммарный объем двигательной активности для всех возрастов – не менее 1 часа в день.

**Режим дня в выходные практически не должен отличаться от такового в обычные дни.**