

## 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 о 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 в помещении (влажность — 40-60%, температуры воздуха — 20-22 °С)
- тишина и минимальный уровень освещенности;
- достаточная активность перед сном, не приводящая к перевозбуждению.
- наличие «ритуалов» 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 в удобном для ребенка 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.**