**Памятка для родителей**

Основное влияние на состояние здоровья ребенка оказывают четыре фактора: режим питания, количество и качество сна, двигательная активность, наличие или отсутствие правильно организованного рабочего места.

Режим питания. Для школьников требуется 5 приемов пищи в сутки, в зависимости от нагрузки, через 3,5–4 часа:

**завтрак дома – 7:30–8:00;**

**горячий завтрак в школе – 11:00–11:30;**

**обед в школе – 12:30–13:00 или дома 14:00–14:30;**

**полдник – 16:30–17:00;**

**ужин – 19:00–19:30.**

Здоровый сон. Ученикам лучше ложиться спать и вставать в одно и то же время, ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки. Важно сформировать у ребенка собственные полезные привычки: вечерний душ или ванна, прогулка, чтение.

Примерная норма ночного сна для ребенка, обучающегося в 1–4‑м классе, составляет 10–10,5 часа, в 5–7‑м классе – 10,5 часа, в 6–9‑м классе – 9–9,5 часа и в 10–11‑м классе – 8–9 часов.

Двигательная активность. Ее продолжительность должна составлять минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

Рабочее место. Мебель для рабочего места должна соответствовать росту школьника, проверять это надо не реже двух раз в год. Еще родители должны контролировать, чтобы дневной или искусственный свет падал слева, если ребенок – левша, то наоборот. Яркий свет от настольной лампы не должен попадать в глаза.