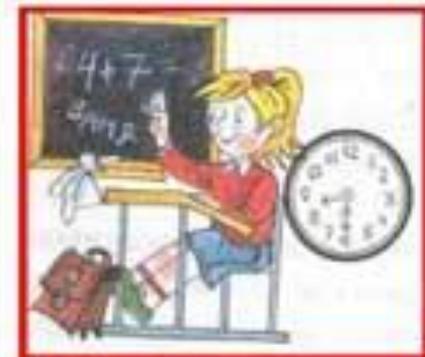


# Здоровьесберегающие факторы окружающей среды

Готовим ребенка к школе правильно



**РЕЖИМ  
ДНЯ**

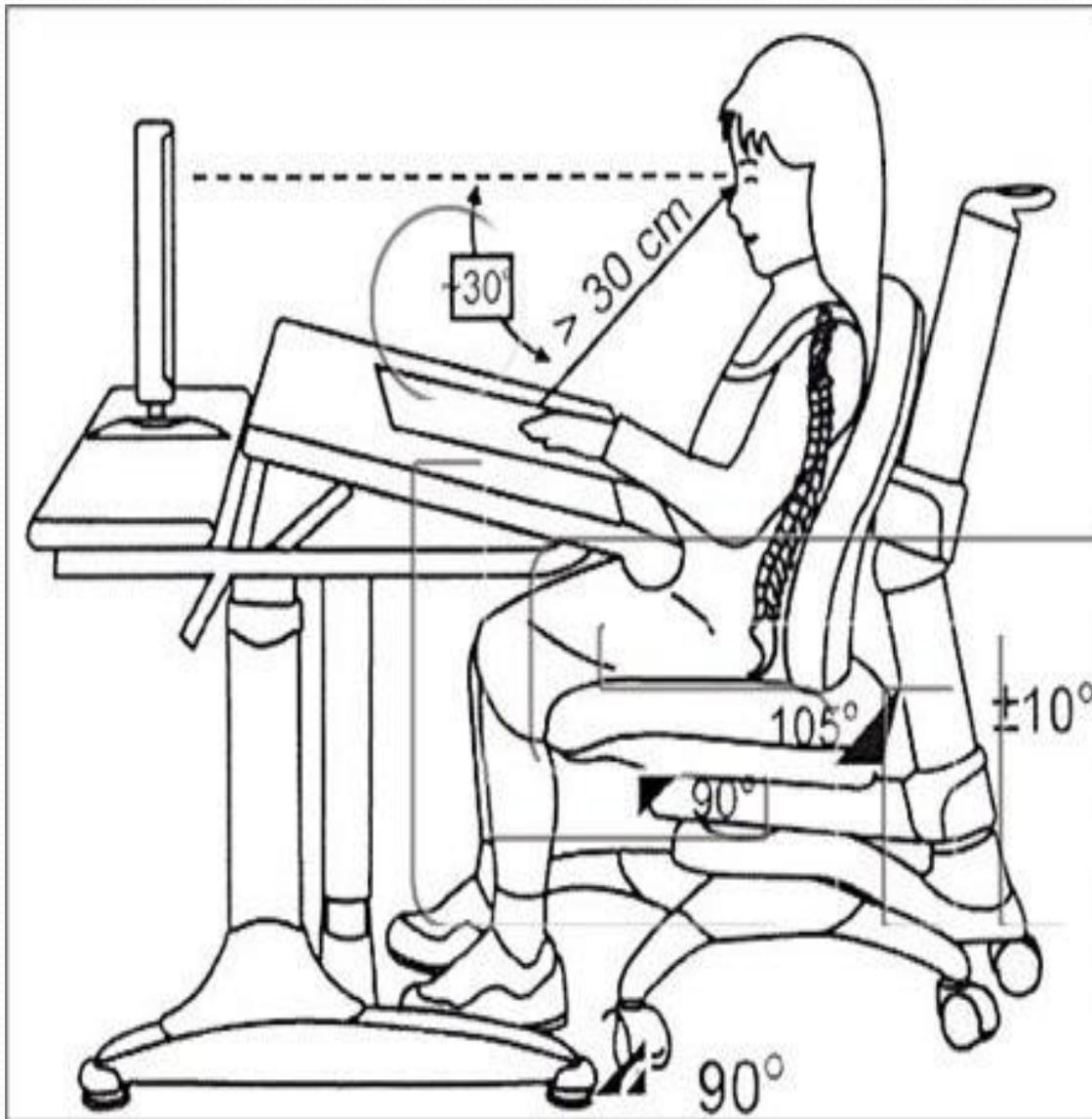
# Примерный режим дня школьника

## Время

- 6-30
- 6-30 до 7-00
- 7-00 до 7-20
- 7-20 до 7-40
- 7-45
- 14-00 до 15-00
- 14-20 до 15-00
- 15-00 до 16-00
- 16-00 по 17-30
- 17-30 до 19-00
- 19-00 до 19-20
- 19-20 до 20-30
- 20-30 до 21-00
- 21-00 до 21-30

## Выполняемые действия

- Утренний подъем
- Заправка кровати, зарядка
- Умывание, чистка зубов
- Завтрак
- Выход из дома в школу
- Приход домой с учебных занятий
- Обед
- Отдых, сон
- Выполнение домашних заданий
- Прогулки на свежем воздухе
- Ужин
- Свободные игры и занятия на свое усмотрение
- Подготовка ко сну, принятие ванн
- Ночной сон



Рост/ возраст	Высота стола	Высота сиденья кресла
171-178 см (19-20 лет)	74 см	50 см
162-170 см (17-18 лет)	71 см	47 см
154-161 см 15-16 лет)	67 см	45 см
145-153 см 13-14 лет)	63 см	43 см
137-144 см 11-12 лет)	59 см	40 см
128-136 см (9-10 лет)	56 см	37 см
116-127 см (7-8 лет)	53 см	35 см
100-115 см (5-6 лет)	50 см	30 см

## Таблица соответствия роста ребенка и размера мебели

По ГОСТ 11015-93 и ГОСТ 11016-93

Группа	Рост ребенка, см	Высота стола, мм	Высота стула, мм	Цвет маркировки
00	до 85	340	180	Черный
0	85-100	400	220	белый
1	101-115	460	260	Оранжевый
2	116-130	520	300	Фиолетовый
3	131-145	580	340	Желтый
4	146-160	640	380	Красный
5	161-175	700	420	зеленый
6	выше 175	760	460	голубой

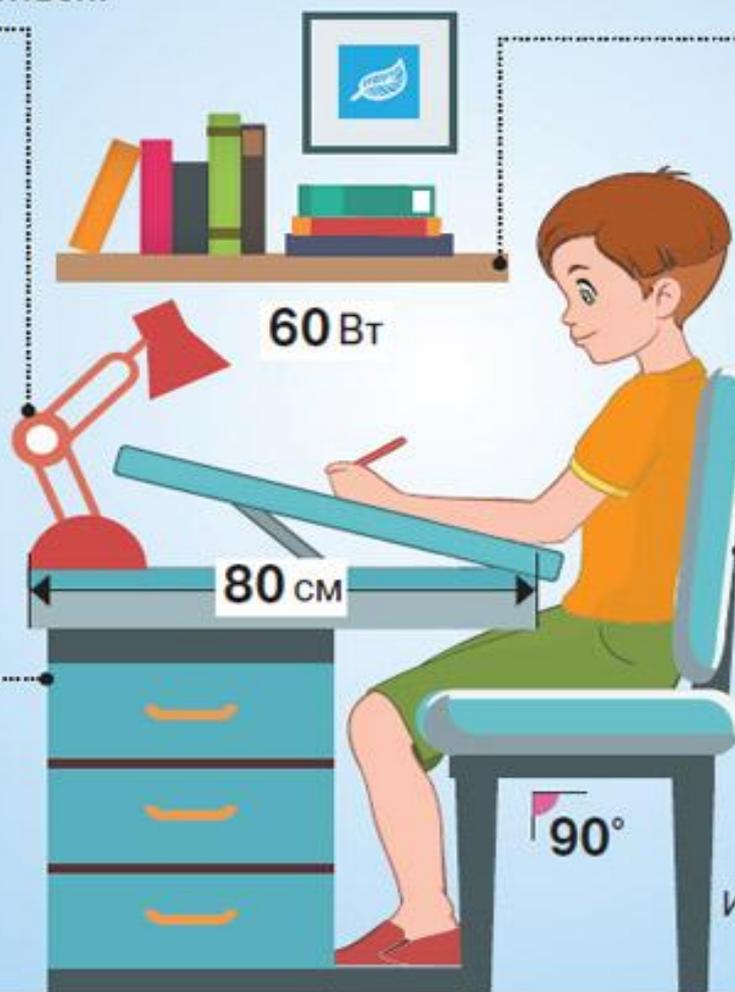
## ОСВЕЩЕНИЕ

Свет должен падать слева, если ребёнок правша, и справа, если левша. Не следует выбирать очень мощные (свыше 60 Вт) и люминесцентные или галогеновые лампы - глаза будут быстрее утомляться.

## СТОЛ

Младшим школьникам рекомендуется обычный письменный стол (оптимально, если можно будет регулировать угол наклона). Локти не должны свисать (рекомендуемая ширина столешницы - не менее 80 см).

*Чтобы проверить, подходит ли стол по росту, проведите простой тест. Ребёнок, сидя за столом, должен поставить руку на локоть и пальцами дотянуться до виска.*



## СИСТЕМА ХРАНЕНИЯ

Стол должен быть с ящиками, а рядом с ним желательно организовать **открытые полки**. Психологи утверждают, что такая система хранения приучает ребёнка к порядку и формирует открытый характер.

## СТУЛ

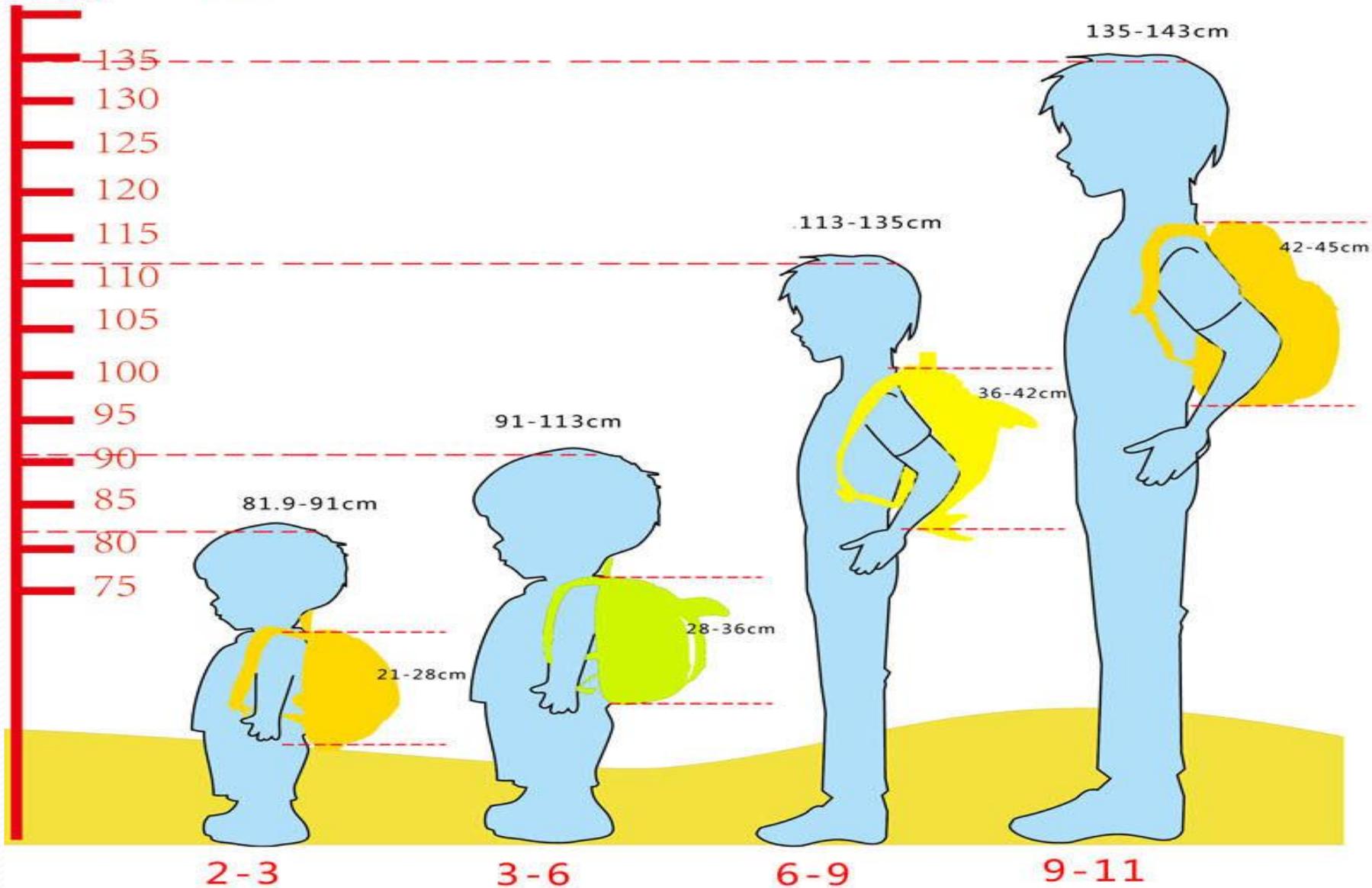
Стул должен быть **жёстким, со спинкой, при желании с подлокотниками, невертящийся**. При правильной посадке ноги должны стоять на полу, колени согнуты под углом 90 градусов. Высота стула должна соответствовать высоте стола (см. выше).

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ  
Фото Legion-Media



140

( cm )





### Соответствие возрастной группы высоте спинки рюкзака

Класс	Средний рост ребенка, см		Высота спинки рюкзака, см
	Мальчики	Девочки	
1-2 классы	116,8-130,8	116,9-131	34-38
3-4 классы	125,6-142	128,4-142,9	36,5-41,5
5-6 классы	138,5-154,5	140,2-154,2	40-44,5
7-9 классы	149,8-173,5	151,8-166	43-50
10-12 классы	166,8-177,8	158-166,8	45,8-51

### Соответствие веса рюкзака с наполнение нормам

Класс	Средний вес ребенка, кг		Предельный вес рюкзака с наполнением (15% от веса ребенка), кг	Ориентировочный вес школьных принадлежностей, кг	Вес пустого рюкзака, кг
	Мальчики	Девочки			
1-2 классы	21-28	20-28	3-4,32	2,5-3	0,5-1,3
3-4 классы	25-35	25-34	3,7-5,3	3-3,5	0,7-1,8
5-6 классы	31-45	30-45	4,6-6,8	3,3-4	1,3-2,8
7-9 классы	38-62	43-60	5,7-9,4	4-5,5	1,7-3,9
10-12 классы	54-69	51-61	7,8-10,5	4,5-5,5	3,3-5

Спасибо за внимание!

