

Памятки, разработанные Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-350-49-43

О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО РАБОТЕ С ГАДЖЕТАМИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭСО* НА УРОКЕ НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ:

	● класс	● время (минуты)		
для интерактивной доски	1-3	4-11		
	20	30		
для интерактивной панели	1-3	4	5-6	7-11
	10	15	20	25
	1-2	3-4	5-9	10-11
	20	25	30	35
для планшета	1-2	3-4	5-9	10-11
	10	15	20	20



СУММАРНАЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭСО* В ШКОЛЕ И ДОМА НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ:

	● класс	● время (минуты)		
для интерактивной доски	1-3	4	5-9	10-11
	60	90	100	120
для интерактивной панели	1-3	4	5-6	7-11
	30	45	80	100
	1-2	3-4	5-9	10-11
	120	140	180	240
для планшета	1-2	3-4	5-9	10-11
	110	135	180	230

*ЭСО – электронные средства обучения.

ВАЖНО!

Занятия с использованием ЭСО* в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-350-49-43

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4-5 часов.



ПРИЕМ ПИЩИ	ВРЕМЯ	ЧАСТЬ ДНЕВНОГО РАЦИОНА
Первый завтрак	7.00	20%
Второй завтрак	10.00	15%
Обед	13.00	40%
Полдник	16.00	10%
Ужин	19.30	15%

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

здоровый сон

У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 %

- Ложиться спать в одно и то же время.
- Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов).
- Сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение.
- Кровать у ребенка должна быть ровной, не провисающей, с высокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать. Первоклассникам рекомендуется организовать дневной сон продолжительностью до 2 часов.
- 1 час сна минимум на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряженной умственной деятельности.



ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НОЧНОГО СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

● класс	● время (часы)		
1-4	5-7	8-9	10-11
10-10,5	10,5	9-9,5	8-9

ПРОГУЛКИ

Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старших школьников.



РАБОЧЕЕ МЕСТО

- Контроль соответствия мебели росту ребенка следует проводить не реже 2 раз в год.
- Следите за правильным положением тела ребенка.
- Освещение должно находиться слева, яркий свет не должен попадать в глаза.





РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК СОСТАВИТЬ МЕНЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



ЗАВТРАК 20-25% от суточной калорийности

Меню горячих завтраков – обязательно горячее блюдо каша, запеканка, творожные или яичные блюда, горячий напиток – чай, какао, кофейный напиток.
Дополните завтрак продуктами - источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды)

ОБЕД 30-35% от суточной калорийности

В меню обедов – овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель)
Готовьте блюда с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, с добавлением микроэлементов, ягод
Используйте продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами, лакто- и бифидобактериями
Применяйте щадящие методы кулинарной обработки – тушение, отваривание, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание.
Рационально объединяйте в меню овощные и крупяные блюда



Избегайте в меню продуктов и блюд, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, маффинки); продуктов, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продуктов с усилителями вкуса и красителями

ВАЖНО!

Содержание соли и сахара в блюдах – соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки.
На один прием пищи как минимум должно быть в 4 раза меньше.



Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА. СИДИМ ПРАВИЛЬНО

СИДИМ ПРАВИЛЬНО



Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

КОМПЬЮТЕР

При работе на компьютере для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических упражнений.
Во время перерыва следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из класса (кабинета).

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экран компьютера, на уроке не должна превышать:

1-2	3-4	5-9	10-11
20	25	30	35
● класс	○ время (минуты)		



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ВЫБРАТЬ ОДЕЖДУ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



СОВЕТЫ ПРИ ВЫБОРЕ ОДЕЖДЫ

- При выборе одежды следует обращать внимание на качество материала
- Отдавайте предпочтение натуральным материалам – шерсть, хлопок, вискоза
- Чем меньше процент синтетических волокон в одежде, тем лучше
- Синтетические волокна не дают коже дышать, в результате нарушается теплообмен, и ребенок начинает потеть
- Увеличение потливости может привести к переохлаждению, что чревато в дальнейшем возникновением простудных заболеваний
- Большое количество синтетических волокон в одежде может привести к возникновению у детей аллергии
- Уход за изделием должен быть легким и простым, от химчистки детской одежды лучше отказаться



МАРКИРОВКА ОДЕЖДЫ

Маркировка одежды должна содержать информацию с указанием:

- даты изготовления
- единого знака обращения на рынке
- вида и массовой доли (процентного содержания) натурального и химического сырья в материале верха и подкладки изделия
- размера изделия, символов по уходу за изделием и (или) инструкции по особенностям ухода за изделием в процессе эксплуатации.

ВАЖНО!

Если на маркировке есть указания «экологически чистая», «ортопедическая» и другие аналогичные указания, то это должно быть подтверждено соответствующими документами, например, подтверждающими проведение клинических испытаний и пр.

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ОДЕЖДУ ДЛЯ ШКОЛЫ

ВАЖНО!

Ребенок будет находиться в одежде для школы 5-6 и более часов

ОДЕЖДА, ИЗГОТОВЛЕННАЯ ТОЛЬКО ИЗ СИНТЕТИЧЕСКИХ ВОЛОКОН, НЕ ПОДХОДИТ для использования в течение длительного времени

Синтетические волокна — не дают коже дышать
Синтетика притягивает к себе пыль, грязь и различные микроорганизмы

Синтетика способствует накоплению статического электричества, которое оказывает влияние на нервную систему ребенка, вызывая раздражение и быструю утомляемость

ПОДБИРАЙТЕ РАЗМЕР ПРАВИЛЬНО убедитесь, что вашему ребёнку удобно в одежде как в сидячем положении, так и при ходьбе

Тесная и узкая одежда могут привести к болям в животе и даже к нарушениям дыхания

Ориентируйтесь при выборе одежды на фигуру и вкус самого ребёнка

ПОДБЕРИТЕ ДЛЯ РЕБЁНКА НЕСКОЛЬКО ПРЕДМЕТОВ ШКОЛЬНОЙ ОДЕЖДЫ, чтобы их было удобно менять в течение недели
Для мальчиков запасные брюки и две-три однотонные рубашки
Для девочек запасная юбка или платье, две-три однотонные блузки



КАКИЕ ТКАНИ ВЫБРАТЬ

НАТУРАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ,

соответствующие требованиям биологической и химической безопасности

Смесовые ткани с преобладанием натуральных волокон шерсти и хлопка

Хлопок и лён подойдут для осени и весны, шерсть и кашемир — для зимы

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- Состав ткани
- Производитель
- Уход за изделием
- От изделия не должен исходить резкий запах
- Наличие декларации о соответствии на изделие или сертификата соответствия

КАК ВЫБРАТЬ ЦВЕТ

Одежда для школы должны быть сдержанной
ВЫБИРАЙТЕ СПОКОЙНЫЕ ЦВЕТА — пастельные, серые, бежевые, коричневые, темно-синие тона

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ИГРУШКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ



АССОРТИМЕНТ ТОВАРОВ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОЧЕНЬ РАЗНООБРАЗЕН, НО ЧАЩЕ В КАЧЕСТВЕ ПОДАРКА ВЫБИРАЮТ ИГРУШКУ. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОНА ПРИНЕСЛА РЕБЕНКУ ТОЛЬКО РАДОСТЬ, БЫЛА БЕЗОПАСНОЙ ДЛЯ ЕГО ЗДОРОВЬЯ, СЛЕДУЕТ УЧЕСТЬ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Приобретать игрушку нужно только в местах организованной торговли.

Игрушка обязательно должна иметь этикетку, содержащую информацию о наименовании игрушки, страны, где изготовлена, минимальном возрасте ребенка, способах ухода за игрушкой, дате изготовления, сроке службы и условиях хранения. Обязательным является наличие на этикетке знака ЕАС.

Важно, чтобы игрушка не имела стойкого неприятного запаха. Его наличие сигнализирует о «токсичности» и является небезопасной.

Звук издаваемый игрушкой он не должен раздражать слух и пугать ребёнка.

Мягкую игрушку, следует выбирать с плотным и хорошо пропитанным ворсом, ее наполнитель должен быть без твердых или острых предметов.

Маски и шляпы для игры из воздухопроницаемого материала, полностью покрывающие голову ребенка, должны исключать риск удушья в результате недостаточной вентиляции.

Игрушка, внутри которой может поместиться ребенок и представляющая замкнутое пространство, должна иметь отверстие для выхода и вентиляционные отверстия.

Вес игрушек для самых маленьких должен быть не более 100 грамм. Не допускается



поверхностное окрашивание игрушек, контактирующих со ртом ребенка.

Детям до 3-х лет не следует покупать игрушки из натуральных меха и кожи, древесной коры, а также игрушки, имеющие фарфоровые, стеклянные, бумажные и картонные элементы.

При покупке музыкальных духовых игрушек обратите внимание на места для сборки/разборки с губами детей — они должны быть изготовлены из материалов, не впитывающих влагу.

Покупая электрическую игрушку, убедитесь, что ни на одной ее составной части номинальное напряжение не превышает 24 В, провода изолированы и механически защищены.

При покупке игрушек, на которых ребенок может ездить, необходимо проверить их прочность и устойчивость к опрокидыванию. Игрушки должны иметь тормозное устройство, а игрушки с цепкой передней оборудованы защитными щитками.

Как правильно выбрать и использовать игровой набор для химических опытов:

1. Приобретать игровой набор для химических опытов нужно только в местах организованной торговли.

2. Обратите внимание на информацию, указанную на упаковке. Она должна содержать полные сведения о наборе. Обязательным является наличие на этикетке знака ЕАС.

3. Для подробных наборов рекомендуемый возраст детей старше 8 лет. Обратите внимание на наличие предупредительных надписей. Информация должна быть на русском языке.

4. Изучите состав набора: он не должен содержать вещества или реактивы, которые могут при смешивании воспламениться, образовывать вредные пары или газы, взрывчатые смеси.

5. Убедитесь в наличии в составе набора инструкции по проведению опытов.

ВАЖНО помнить, что использовать игровой набор для проведения химических экспериментов ребенку можно только в присутствии взрослых.

Вместе ознакомьтесь с инструкцией по проведению опытов, правилами безопасности и информацией по оказанию первой медицинской помощи. Храните их в качестве справочного материала. Следует проводить только те опыты, которые описаны в инструкции к применению, так как неправильное использование химических веществ, входящих в состав набора, может являться причиной несчастных случаев и нанести вред здоровью ребенка. Нельзя есть, пить и курить в помещении, где проводятся эксперименты. После окончания опытов, необходимо утилизировать набор, тщательно вымыть руки.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



КАК ВЫБРАТЬ ШКОЛЬНЫЙ РЮКЗАК

Оптимальное соотношение веса ранца с учебниками и тетрадями к весу ребенка составляет 1:10

⚠ ВЕС ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей **НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ**

● вес пустого рюкзака
 ● вес учебников



Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

РАНЕЦ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



РАЗМЕРЫ РАНЦЕВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

- длина (высота) – 300-360 мм,
- высота передней стенки – 220-260 мм,
- ширина – 60-100 мм,
- длина плечевого ремня – не менее 600-700 мм,
- ширина плечевого ремня в верхней части (на протяжении 400 - 450 мм) – не менее 35-40 мм,
- допускается увеличение размеров не более чем на 30 мм.

1. Светоотражающие элементы на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане
2. Формоустойчивая спинка. Полное прилегание спинки ранца или рюкзака к спине ребенка
3. Равномерное распределение веса
4. Непромокаемый материал