

11 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

1. СОН И РЕЖИМ

КАК СДЕЛАТЬ:

- ЗА 7–10 ДНЕЙ ДО ШКОЛЫ СДВИГАЙТЕ ПОДЪЁМ И ОТХОД КО СНУ НА 10–15 МИНУТ ЕЖЕДНЕВНО, ПОКА НЕ ВЫЙДЕТЕ НА НУЖНЫЙ ГРАФИК.
- ВЫБЕРИТЕ «ЯКОРЬ» РЕЖИМА – СТАБИЛЬНЫЙ ПОДЪЁМ ДАЖЕ В ВЫХОДНЫЕ (± 30 МИНУТ).
- ЗА 60–90 МИНУТ ДО СНА: НИКАКОГО УЧЕБНОГО/ЭКРАННОГО СТРЕССА; ТЁПЛЫЙ ДУШ/ВАННОЧКА ДЛЯ НОГ, ПРИГЛУШЁННЫЙ СВЕТ, СПОКОЙНОЕ ЧТЕНИЕ.
- РИТУАЛ «3 ШАГА КО СНУ»: ПРОВЕТРИТЬ КОМНАТУ → УБРАТЬ ГАДЖЕТЫ ИЗ СПАЛЬНИ → ДЫХАНИЕ 4-7-8 (ВДОХ 4, ЗАДЕРЖКА 7, ВЫДОХ 8 – 4–6 ЦИКЛОВ).
- ЕСЛИ СЛОЖНО УСНУТЬ: «ЗАПИСАТЬ МЫСЛИ» В БЛОКНОТ НА ТУМБОЧКЕ, МЯГКИЙ НОЧНИК, ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ ОТБОЯ.

2. УТРО БЕЗ СПЕШКИ

КАК СДЕЛАТЬ:

- ВЕЧЕРОМ ГОТОВИМ «СТАРТОВЫЙ НАБОР»: ОДЕЖДА, РЮКЗАК, РАСПИСАНИЕ, ЛАНЧБОКС, БУТЫЛКА ВОДЫ.
- БУДИЛЬНИК СТАВИМ НА 15 МИНУТ РАНЬШЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ НУЖНЫМ. ПЕРВЫЕ 2 МИНУТЫ – У ОКНА/НА БАЛКОНЕ (СВЕТ ЗАПУСКАЕТ БИОРИТМЫ).
- УТРЕННИЙ РИТУАЛ: ВОДА + ЛЁГКАЯ РАЗМИНКА 2–3 МИН + БЕЛКОВЫЙ ЗАВТРАК (ЯЙЦО/ТВОРОГ/ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ).
- ПРАВИЛО «1 ДЕЛО – 1 ФОКУС»: НЕ ПЫТАЕМСЯ УМЫВАТЬСЯ, СОБИРАТЬСЯ И ЗАВТРАКАТЬ ОДНОВРЕМЕННО.

3. ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

КАК СДЕЛАТЬ:

- «ТАРЕЛКА 3-2-1»: 3 ЧАСТИ ОВОЩЕЙ/ФРУКТОВ, 2 ЧАСТИ СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ (КРУПЫ/Ц ЦЕЛЬНОЗЕРНО), 1 ЧАСТЬ БЕЛКА.
- ЛАНЧБОКС-КОНСТРУКТОР: БЕЛОК (СЫР/ЯЙЦО/ИНДЕЙКА), УГЛЕВОДЫ (ЛАВАШ/БУЛГУР/КРЕКЕРЫ ЦЕЛЬНОЗЕРН.), ОВОЩ/ФРУКТ, ОРЕХИ/СУХОФРУКТЫ.
- РАЗ В НЕДЕЛЮ – «ЗАГОТОВОЧНЫЙ ЧАС»: ОТВАРИТЕ КРУПУ, ЗАПЕКИТЕ ОВОЩИ, ПРИГОТОВЬТЕ КУРИЦУ – ЭКОНОМИТ ВРЕМЯ В БУДНИ.
- СЛАДОСТИ ПО ПРАВИЛУ «1 ПОРЦИЯ ПОСЛЕ ОСНОВНОГО ПРИЁМА ПИЩИ», А НЕ ВМЕСТО НЕГО.

Арт Лайф

11 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

4. ВОДА — БЕЗ НАПОМИНАНИЙ

КАК СДЕЛАТЬ:

- ЛИЧНАЯ БУТЫЛКА 500–700 МЛ С ОТМЕТКАМИ-ЧАСАМИ (10, 12, 14, 16...).
- ПРИВЯЗЫВАЕМ ПИТЬЁ К ТРИГГЕРАМ: ПОСЛЕ КАЖДОГО УРОКА — 3–5 ГЛОТКОВ; ПЕРЕД СПОРТОМ — 10 ГЛОТКОВ.
- ДОМА — КУВШИН НА СТОЛЕ, СТАКАН «ДЕЖУРИТ» РЯДОМ С УЧЕБНЫМ МЕСТОМ.
- ИЗБЕГАЙТЕ СЛАДКИХ НАПИТКОВ ДНЁМ; ТЁПЛЫЕ ТРАВЯНЫЕ ЧАИ БЕЗ САХАРА — ОК ВЕЧЕРОМ.

5. ЕЖЕДНЕВНАЯ АКТИВНОСТЬ И ОСАНКА

КАК СДЕЛАТЬ:

- 60 МИН ДВИЖЕНИЯ В СУММЕ: ДОРОГА ПЕШКОМ/НА САМОКАТЕ, ДВОР ПОСЛЕ УРОКОВ, ДОМАШНЯЯ ЗАРЯДКА НА 5–7 МИНУТ.
- ВО ВРЕМЯ ДОМАШКИ — ПРАВИЛО 30/5: 30 МИНУТ УЧЁБЫ → 5 МИНУТ АКТИВНОЙ ПАУЗЫ (ПРИСЕДАНИЯ, «ЛОДОЧКА», ПЛАНКА).
- РАСТЯЖКА СПИНЫ И БЁДЕР ПЕРЕД СНОМ: «КОЛЕНО К ГРУДИ», «КОШЕЧКА», НАКЛОНЫ У СТЕНЫ.

6. УЧЁБА И КОНЦЕНТРАЦИЯ

КАК СДЕЛАТЬ:

- ПЛАН «ТРИ БОЛЬШИЕ ЗАДАЧИ НА ДЕНЬ» — ЗАПИСАТЬ И ОТМЕТИТЬ ВРЕМЯ НА КАЖДУЮ.
- «ПОМОДОРО KIDS»: 20 МИНУТ ФОКУСА + 5 МИНУТ ПЕРЕРЫВ; 3 ЦИКЛА — ДЛИННЫЙ ПЕРЕРЫВ 15 МИНУТ.
- РАБОЧЕЕ МЕСТО: СВЕТ СЛЕВА, КОЛЕНИ-ЛОКТИ-БЕДРО ПОД УГЛОМ 90°, СТОПЫ НА ОПОРЕ, МОНИТОР 50–70 СМ ОТ ГЛАЗ.
- ДЛЯ ГЛАЗ — ПРАВИЛО 20-20-20: КАЖДЫЕ 20 МИНУТ СМОТРЕТЬ НА 20 ФУТОВ/6 МЕТРОВ В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД.

7. ЭКРАННОЕ ВРЕМЯ ПОД КОНТРОЛЕМ

КАК СДЕЛАТЬ:

- ДОГОВОР «ЦИФРОВОЙ КОМЕНДАНТСКИЙ ЧАС»: БЕЗ ЭКРАНОВ ЗА 60–90 МИНУТ ДО СНА.
- ЛИМИТЫ ПО ВРЕМЕНИ (НАПРИМЕР, 60–90 МИНУТ В БУДНИ) И БЕЛЫЙ СПИСОК ПРИЛОЖЕНИЙ.
- РОДИТЕЛЬСКИЕ НАСТРОЙКИ/ФИЛЬТРЫ + ЗАРЯДКА ГАДЖЕТОВ В ОБЩЕЙ ЗОНЕ ДОМА.

Арт Лайф

11 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

8. СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ И ЭМОЦИИ

КАК СДЕЛАТЬ:

- ЕЖЕВЕЧЕРНИЙ РИТУАЛ «3 ХОРОШИЕ ВЕЩИ ЗА ДЕНЬ» + «1, ЧЕМУ НАУЧИЛСЯ».
- БЫСТРАЯ ТЕХНИКА: «ДЫХАНИЕ ПО ПАЛЬЦАМ» — ВЕДЁМ ПАЛЬЦЕМ ПО КОНТУРУ РУКИ, НА ПОДЪЁМЕ ВДОХ, НА СПУСКЕ ВЫДОХ.
- «БАНКА ПОБЕД»: ЗАПИСКИ С МАЛЕНЬКИМИ УСПЕХАМИ, ПРОСМАТРИВАЕМ ПО ПЯТНИЦАМ.
- В ПЕРВУЮ УЧЕБНУЮ НЕДЕЛЮ — СНИЖАЕМ ВНЕУЧЕБНЫЕ НАГРУЗКИ НА 20–30%.

9. ГИГИЕНА И ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУД

КАК СДЕЛАТЬ:

- МЫТЬЁ РУК 20 СЕКУНД (ПЕСНЯ/ТАЙМЕР), САНИТАЙЗЕР В ПЕНАЛЕ, ИНДИВИДУАЛЬНАЯ БУТЫЛКА ВОДЫ.
- ПРОВЕТРИВАНИЕ КОМНАТЫ 2–3 РАЗА В ДЕНЬ ПО 5–10 МИНУТ, ВЛАЖНАЯ УБОРКА 2–3 РАЗА В НЕДЕЛЮ.
- СМЕНА ОДЕЖДЫ ПОСЛЕ УЛИЦЫ/СПОРТЗАЛА; ШАПКА-ПОВЯЗКА ПО ПОГОДЕ В МЕЖСЕЗОНЬЕ.

10. РЮКЗАК, ОБУВЬ, ЗРЕНИЕ

КАК СДЕЛАТЬ:

- РЮКЗАК — НЕ ТЯЖЕЛЕЕ 10–12% ВЕСА РЕБЁНКА, ДВА ШИРОКИХ ЛЯМКИ, ГРУДНАЯ СТЯЖКА.
- ПЛАНИРУЙТЕ ПЕРЕНОС УЧЕБНИКОВ ПО ДНЯМ, ОСТАВЛЯЙТЕ ЛИШНЕЕ В ШКОЛЬНОМ ШКАФЧИКЕ.
- ОБУВЬ ПО РАЗМЕРУ С ФИКСАЦИЕЙ ПЯТКИ; ДОМА — 5 МИНУТ БОСИКОМ ПО КОВРИКУ/МАССАЖЕРУ.
- ДЛЯ ГЛАЗ: РАССТОЯНИЕ ДО ТЕТРАДИ 30–40 СМ; ХОРОШЕЕ ВЕРХНЕЕ И ТОЧЕЧНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ.

11. РИТМ НЕДЕЛИ И МОТИВАЦИЯ

КАК СДЕЛАТЬ:

- «ОДНА НОВАЯ ПРИВЫЧКА В НЕДЕЛЮ»: НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ.
- КАЛЕНДАРЬ-НАКЛЕЙКИ ЗА СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА; СЕМЕЙНЫЙ СОВЕТ ПО ПЯТНИЦАМ — КОРРЕКТИРУЕМ ПЛАНЫ.
- НАГРАДЫ НЕМАТЕРИАЛЬНЫЕ: СОВМЕСТНАЯ ИГРА, ПРОГУЛКА, ВЫБОР ФИЛЬМА.

Арт Лайф