



Pamiętaj o zapewnieniu dzieciom i młodzieży szkolnej podstawowych zasad higieny nauki, wypoczynku oraz organizacji czasu wolnego.

Zadbaj o higienę nauki uczniów, szczególnie nauki zdalnej (on-line)



- **Zapewnij prawidłową organizację dnia ucznia:**

- Nauka w godzinach dopołudniowych;
- Odpowiednie przerwy w nauce, najlepiej na świeżym powietrzu;



- **Zminimalizuj w ciągu dnia ekspozycję na promieniowanie z urządzeń elektronicznych** (niebieska frakcja światła).



- **Zapewnij odpowiednie warunki do nauki:**

- Zamknij drzwi do pokoju.



- **Zorganizuj prawidłowe miejsce do nauki pamiętając o:**

- Ergonomii;
- Dostosowaniu odpowiedniego oświetlenia;
- Doborze biurka i krzesła do wzrostu ucznia oraz do pracy przy monitorze komputera.



- **Zapewnij regularne wietrzenie pomieszczenia, w którym odbywają się lekcje/zajęcia.**



- **Zadbaj o zdrowy styl życia wśród dzieci i młodzieży:**

- Odpowiednia ilość snu 8- 12 godzin;
- Czas na relaks – odpowiednie przerwy;
- Czas na rozwijanie pasji i zainteresowań oraz aktywność własną ucznia;
- Zróżnicowana dieta - 5 posiłków;
- Odpowiednia ilość nawodnienia.



Pamiętaj!!

Aktywność fizyczna pomaga rozładować nadmiar energii zgromadzonej podczas długich godzin spędzonych w szkolnej ławce czy przy biurku. Zabawa na świeżym powietrzu sprawia, że dziecko jest zdrowe, sprawne fizycznie, dużo łatwiej przychodzi mu zdobywanie wiedzy. Niestety często jednak bywa tak, że inicjatywa spędzenia czasu na świeżym powietrzu musi wyjść od nas – dorosłych.

Aktywna Szkoła + Aktywny Rodzic = Aktywne Dziecko