

**Минпросвещения опубликовало рекомендации,
чтобы обеспечить здоровье учеников дома**



В рекомендациях отметили, что школьники должны сохранять привычный режим дня. Необходимо регулярно делать влажную уборку и проветривать квартиру. Еще нужно ограничить посещение людных мест, питаться свежими фруктами и овощами.

Минпросвещения напоминает про гигиену: мыть руки после прогулок, полоскать горло, промывать нос, а также регулярно делать гимнастику.

Есть отдельная рекомендация для родителей – отслеживать время, которое ребенок проводит за компьютером. Родителям надо проконтролировать, чтобы перерывы в работе за компьютером составляли 15–20 минут