

The logo area is a light blue rectangle containing the word 'Logo' in white, spaced-out letters. To the right of this rectangle are three vertical panels: the first shows hands in a blue-tinted image, the second is a solid dark blue rectangle, and the third shows a low-angle view of skyscrapers against a bright sun in a blue sky.

Logo

Режим школьника

Авторы работы: Трошина Анастасия Михайловна,
10.06.2002.

Кирюнина Алина Евгеньевна, 29.08.2001.

Трутнев Максим Витальевич, 28.05.2002

Руководитель работы: Храмова Наталья Ивановна
МАОУ Большемакателёмская СШ, 607732 Нижегородская
область, г. Первомайск, с. Б. Макателём, ул. Молодёжная,
д.10 тел. (831)-393-13-43,
mou-b-makatelem@yandex.ru

- ❖ **Режим дня** - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.
- ❖ Режим дня необходим, чтобы обеспечить **высокую работоспособность** на протяжении всего периода бодрствования.
- ❖ Строится режим на основе **биологического ритма функционирования организма**.



Современные жители особенно крупных городов подвергаются воздействию множества вредных факторов: часы неподвижности во время занятий, работа с компьютером, загрязнение городского воздуха, воды и почвы, и т.д.



Экологические условия проживания школьника во многом зависят от места расположения его жилья, нахождением возле его дома заводов, фабрик и АЗС, а так же наличием зеленых насаждений, парков и леса.

Экология района в котором живёт школьник является безопасной для жизни и здоровья, если на территории имеются зелёные насаждения и парки- это значительно улучшает экологическую обстановку.



Основные элементы режима дня школьника

- ❖ Учебные занятия в школе и дома
- ❖ Активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе
- ❖ Регулярное и достаточное питание
- ❖ Физиологически полноценный сон
- ❖ Свободная деятельность по индивидуальному выбору



Наш вариант режима дня

7:00 – Подъём

В одно и то же время
вырабатывает чувство
дисциплины и порядка,
воспитывает чувство
ответственности и
настраивает на
положительные эмоции
на весь рабочий день

7:00 – 7:30 - Утренняя зарядка

Поможет легче перейти от
сна к бодрствованию и
зарядит энергией



7:30-7:50 - Утренний
завтрак

7:50-8:15 - Дорога в
школу или
желательно
утренняя прогулка
до начала занятий в
школе



8:15-13:45 - Занятия в школе

(физкультурные минутки и паузы во время уроков проводятся как необходимый кратковременный отдых)

13:45-14:00 - Дорога из школы или прогулка после занятий



14:00-14:30 - Обед

14:30-16:30 -

Послеобеденный отдых
**Перерыв между
учебными занятиями
в школе и началом
приготовления
уроков дома должен
быть не менее 2
часов. Большую
часть этого
перерыва школьникам
необходимо
находиться на свежем
воздухе и играть в
подвижные игры.**



Наилучшим активным отдыхом, особенно школьникам, живущим в городах, является подвижная деятельность, особенно на воздухе. Свежий, чистый воздух укрепляет организм, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает его сопротивляемость к инфекции.



16:30-16:45 - Полдник

16:45-19:00 -
Приготовление
домашних заданий

(по СанПину время
приготовления домашнего
задания от 2,5-3,5 часов)



19:00-19:30 - Ужин

19:30-20:30 –Прогулка

20:30-21:30 -

Свободное время

(занятия по интересам,
работа за компьютером
не более 1 часа)



21:30-22:00 -

Приготовление ко
сну

22:00-7:00 - Сон

Для восстановления
сил и
работоспособности
организма очень
важен нормальный
сон не менее 8—9 ч.



- ❖ В выходные дни и каникулы режим дня школьника должен отличаться от обычного тем, что значительно больше времени должно быть предоставлено для пребывания на воздухе, для посещения кино, театров, музеев, спортивных секций.
- ❖ Отдых должен быть активным - поход в лес, сбор ягод, грибов, лекарственных растений, сбор материала для коллекций, разнообразные подвижные игры, купание. Полезен также посильный физический труд на воздухе, в саду, огороде.



***«Залог здоровья
человека –
соблюдение
режима дня»***