

The logo area is a light blue square with the word 'Logo' in white, spaced-out letters. It is positioned on the left side of the top banner.

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](mailto: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

Logo

- ❖ 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»***