

# Режим дня школьника



**«Здоровье – это ещё не всё,  
но всё без здоровья – ничто.»**

# ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ

- ◆ на **20%** от наследственных факторов;
- ◆ на **10%** - от развития медицины;
- ◆ на **20%** - от состояния окружающей среды;
- ◆ на **50%** - от образа жизни человека.



# РЕЖИМ ДНЯ



- это распределение времени  
на все виды  
суточной деятельности и отдыха  
с учетом возраста,  
состояния здоровья  
и особенностей личности.



# *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.**

<b>Возраст (лет)</b>	<b>Класс</b>	<b>Уроки в школе</b>	<b>Уроки дома (часы)</b>	<b>Игры, Прогулки</b>	<b>Спорт, Кружки</b>	<b>Прием пищи, зарядка туалет</b>	<b>Ночной Сон (часы)</b>
<b>7</b>	<b>1</b>	<b>3-4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2.30</b>	<b>2.30</b>	<b>11-10.30</b>
<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1 - 1.30</b>	<b>3</b>	<b>2.30</b>	<b>2.30</b>	<b>11-10.30</b>
<b>9</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1.30 - 2</b>	<b>3</b>	<b>2.30</b>	<b>2.30</b>	<b>11-10.30</b>
<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4-5</b>	<b>2 - 2.30</b>	<b>3</b>	<b>2.30</b>	<b>2.30</b>	<b>10.30-10</b>
<b>11</b>	<b>5</b>	<b>5-6</b>	<b>2 - 2.30</b>	<b>2.30</b>	<b>2.30</b>	<b>2.30</b>	<b>10- 9.30</b>
<b>12</b>	<b>6</b>	<b>5-6</b>	<b>2.30 - 3</b>	<b>2.30</b>	<b>2.30</b>	<b>2.30</b>	<b>9.30- 9</b>
<b>13</b>	<b>7</b>	<b>5-6</b>	<b>3 - 4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>9.30- 9</b>
<b>14</b>	<b>8</b>	<b>5-6</b>	<b>3 - 4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>9.30- 9</b>
<b>15</b>	<b>9</b>	<b>5-6</b>	<b>3 - 4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>9- 8.30</b>
<b>16</b>	<b>10</b>	<b>5-6</b>	<b>3 - 4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8- 8.30</b>



УТРО



ДЕНЬ



ВЕЧЕР



НОЧЬ







**НЕДОПУСТИМО**  
**наказание**  
**лишением прогулки!**



Умывание холодной водой –  
прогоняет сон

Завтрак должен быть  
горячим и плотным







**Оптимальное время**  
**для приготовления уроков -**  
**период с 15 - 16 часов**



**Максимальная**  
**работоспособность:**  
**30 – 40 мин,**  
**Затем 15 мин перерыв**

# Родители должны прививать ребенку навыки **самообслуживания**

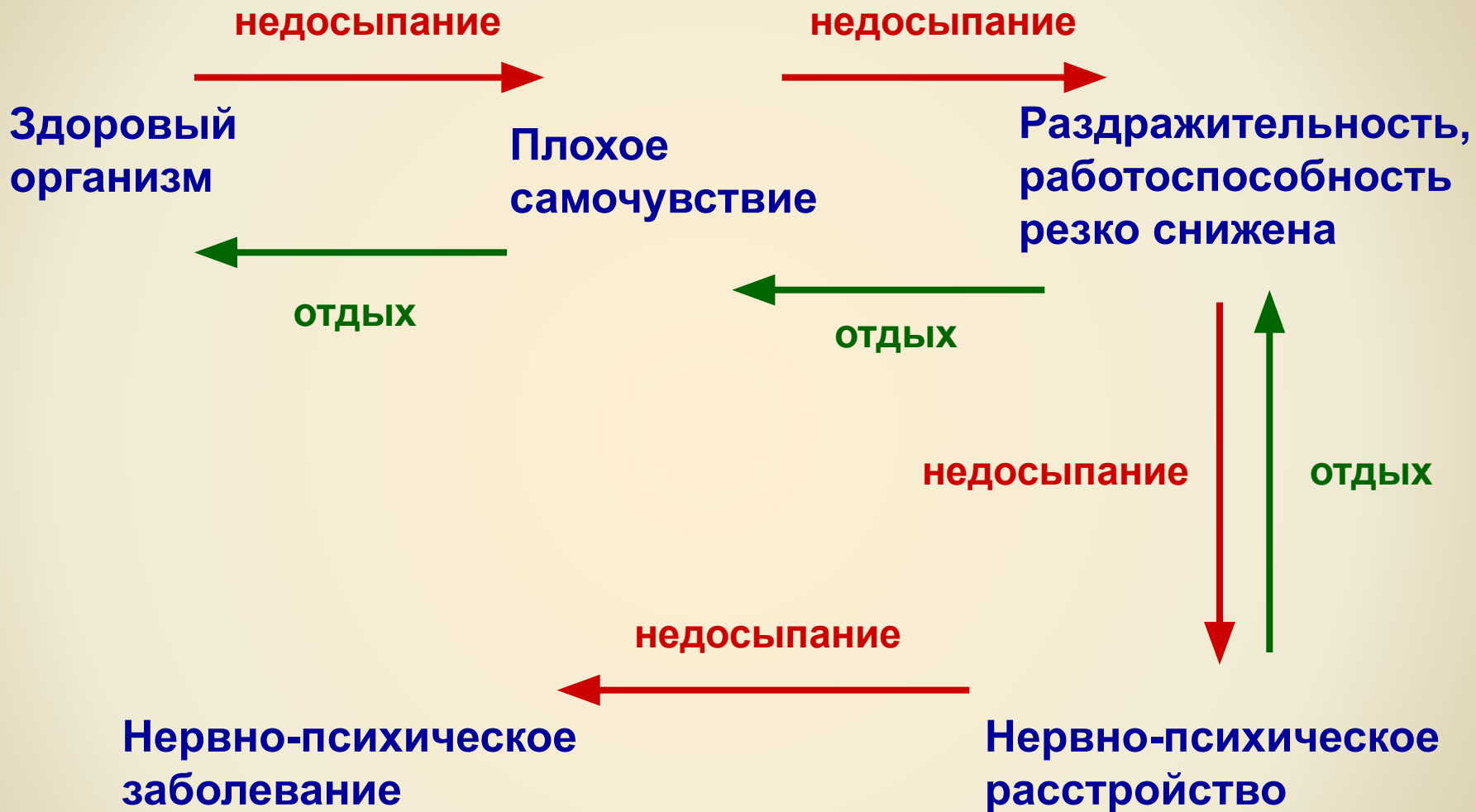


<b>возраст (лет)</b>	<b>класс</b>	<b>ночной сон (часы)</b>
<b>7</b>	<b>1-й</b>	<b>11 – 10.30</b>
<b>8</b>	<b>2-й</b>	<b>11 – 10.30</b>
<b>9</b>	<b>3-й</b>	<b>11 – 10.30</b>
<b>10</b>	<b>4-й</b>	<b>10.30 - 10</b>
<b>11</b>	<b>5-й</b>	<b>10 – 9.30</b>
<b>12</b>	<b>6-й</b>	<b>9.30 – 9</b>
<b>13</b>	<b>7-й</b>	<b>9.30 – 9</b>
<b>14</b>	<b>8-й</b>	<b>9.30 – 9</b>
<b>15</b>	<b>9-й</b>	<b>9 – 8.30</b>
<b>16</b>	<b>10-11й</b>	<b>8 – 8.30</b>



**Сон – важный фактор в режиме дня.**





Вид занятий и отдыха	Возраст школьников			
	1-4 класс	5-6 класс	7-9 класс	10-11 класс
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Умывание, зарядка	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак дома	7.00-7.30	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.30-8.20	7.30-8.20	7.30-8.20	7.30-8.20
Занятия в школе(завтрак)	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.15	8.30-14.15
Дорога домой	12.30-13.00	13.30-14.00	14.15-14.45	14.15-14.45
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.45-15.15	14.45-15.15
Прогулка или отдых	13.30-15.30	14.30-16.30	15.15-17.00	15.15-17.00
Выполнение Д/З	15.30-17.00	16.30-19.00	17.00-20.00	17.00-20.00
Прогулка	17.00-18.30			
Ужин	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Свободное время	19.00-20.00	19.30-20.30	20.00-21.00	20.30-21.30
Приготовление ко сну	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30	21.30-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	21.30-7.00	22.00-7.00



## МНЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ

№ дела	Что делал	Сколько потратил времени
1	Делал уроки по физике	16.05 - 16.30
2	Ходил в библиотеку	16.30 – 17.00.

- ❖ **Во-первых:** режим - понятие из взрослой жизни и знакомить с ним ребёнка необходимо как можно раньше.
- ❖ **Во-вторых:** все правила распорядка должны соблюдаться вместе взятые.
- ❖ **В-третьих:** ничто так не нарушает распорядок, как время, когда нечем заняться.

**Устают и изнемогают не  
столько от того, что много  
работают, а от того, что не  
умеют организовать свою  
работу**



СПАСИБО



ЗА ВНИМАНИЕ!