



Режим дня школьника



Режим дня - это

- рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.



Режим дня

Таблица 27

Распределение режимных моментов в часах в течение суток

Режимные моменты	Возраст, лет						
	7	8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
Учебные и факультативные занятия	3-4	4	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6
Учебные занятия дома с учетом перерывов	1	1,5	1,5-2	2-2,5	2,5-3	3-4	3-4
Игры и спортивные развлечения на воздухе, спортивные занятия для старших школьников, дорога в школу и домой	3,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5
Внеклассные и внешкольные занятия, свободное время, занятия по интересам, помощь в семье и школе	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2,5	1-2,5	1-2,5
Утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, питание, личная гигиена	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2
Сон ночью	12	10-11	10,5	10	9,5	9	8,5-9
Сон в дневное время	1	—	—	—	—	—	—
Итого в сутки	24	24	24	24	24	24	24

Цель организации режима дня

- обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования

Режим дня

- максимальный подъем работоспособности приходится на 11 — 13 часов. Второй подъем начинается в 16 и заканчивается в 18 часов, но он более низкой интенсивности и продолжительности

Основными элементами режима дня школьника являются:

- • учебные занятия в школе и дома;
- • активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- • регулярное и достаточное питание;
- • физиологически полноценный сон;
- • свободная деятельность (досуг) по выбору ребенка.

Двигательный режим

- Зарядка
- Подвижные игры на свежем воздухе
- Занятия спортом
(урок физической культуры, секции)
- Занятия релаксацией
- Прогулка перед сном
- Водные процедуры

Питание

- 7.00-7.15 Завтрак: каша, творог
- 8.45-8.50 Второй завтрак- 10—15%
- 13.00—14.00 Обед -40%
- не позднее 19.30 Ужин -20 —25%

2300 ккал.

ОТДЫХ



- Дневной сон
1-1.5 часа
- Ночной сон
8-9 часов

Подготовка уроков

- Рабочее место
- Стул следует задвигать под стол на 4—8 см
- для книг нужна подставка с углом наклона в 35°
- Пучок света от настольной лампы должен быть направлен на рабочую поверхность.



Подготовка уроков

- Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30—40 минут
- 15-минутные перерывы с физкультминуткой под музыку.

Досуг



- Длительность просмотра телепередач — не более 1,5 часов 2—3 раза в неделю
- Длительность игры на компьютере не более 30 минут в день

Примерный режим дня школьника младших классов

- Подъем: 7.00.
- Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет: 6.40—7.00.
- Завтрак: 7.00—7.10.
- Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе: 7.20—7.45
- Занятия в школе: 8.00—12.30.
- Горячий завтрак в школе: 10. 00.
- Дорога из школы или прогулка после занятий в школе: 12.30—13.00.
- Обед: 13.00-13.30.
- Послеобеденный отдых или сон: 13.30-14.30.
- Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе: 14.30—16.00.
- Полдник: 16.00—16.15.
- Приготовление домашних заданий: 16.15-17.30.
- Прогулки на свежем воздухе: 17.30—19.00.
- Ужин и свободные занятия (чтение, помощь семье и т.д.): 19.00—20.00.
- Приготовление ко сну: 20.00—20.30.
- Сон: 20.30-6.40.