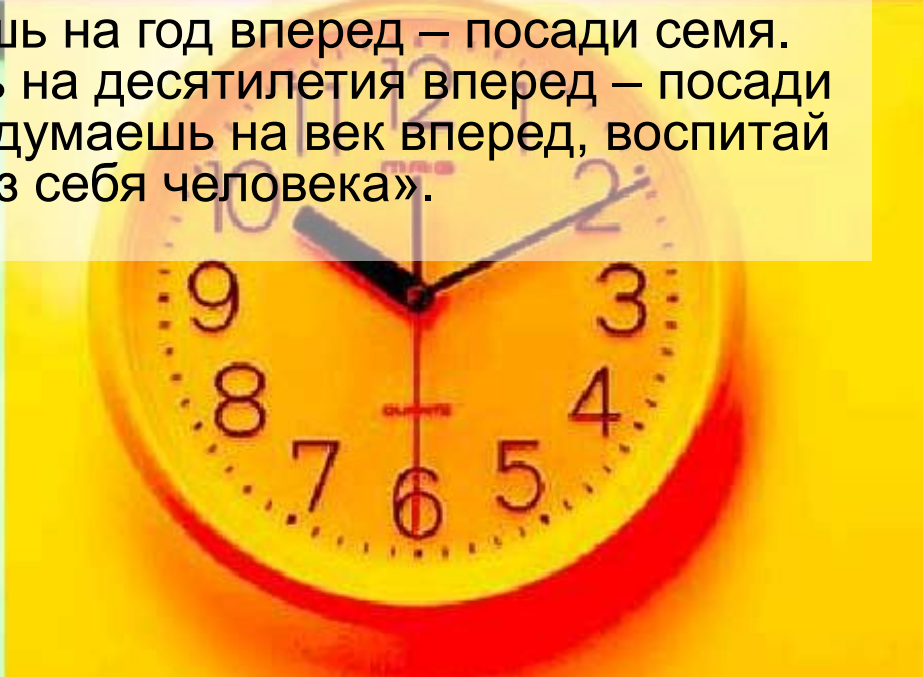



# Важен ли для школьника режим?



Если ты думаешь на год вперед – посади семя.  
Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади  
дерево. Если ты думаешь на век вперед, воспитай  
из себя человека».

# Вся природа живет в точных ритмах ...

- вращение планет



# Вся природа живет в точных ритмах ...

- времена года

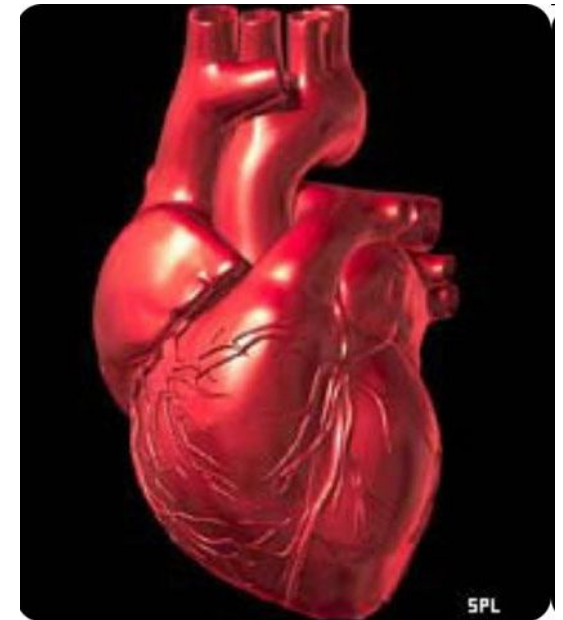


# Вся природа живет в точных ритмах ...

- день и ночь



- Ритмичность свойственна человеческому организму, отдельным его органам и системам.




## Основная проблема школьников в наше время – хроническая усталость

- Причина – неумение правильно и рационально организовать свой день.







Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма.

- **Первый подъём работоспособности** отмечается **с 11 до 13 часов**.
- **Второй** - в **16-18 часов** более низкой интенсивности и продолжительности.



# Режим дня школьников включает следующие компоненты:

- учебные занятия в школе;
- учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
- сон;
- питание;
- занятия физическими упражнениями;
- отдых;
- занятия в свободное время.



# Возраст 11-14 лет

- резкие гормональные сдвиги,
- преобладание общего возбуждения и психической неуравновешенности.
- интенсивный рост.
- быстрое развитие внутренних органов:
- сердце растёт быстрее, чем просвет сосудов,
- возникает юношеская гипертензия.



*Режим дня  
школьника*



## Подъём 7.00



Утром зазвонил будильник,

Мне будильник ни к чему,

Потому, что без звоночка

Встать так рано я могу!

1. *Каждый день, как только вы пробудились, подумайте — у меня есть бесценная человеческая жизнь, и я не собираюсь тратить ее впустую. Я буду использовать всю свою энергию чтобы развивать себя, открывать свое сердце другим людям. Я буду думать о других только хорошее, не позволю себе злиться или думать плохо о ком-то, я собираюсь быть полезным людям настолько, насколько я смогу.»*



## Зарядка 7.10



*Занимаюсь я зарядкой,  
По утрам, по вечерам.  
Со здоровьем всё в порядке,  
Что советую я Вам.  
А потом пойду в присядку,  
Потанцую на ковре.  
Так я делаю зарядку,  
Рано утром на заре.  
Головой вращаю смело,  
Поклонюсь Вам до земли.  
Дух здоровый, крепче тело,  
С добрым утром — земляки!*

# Умывание 7.20



Снует зубная щетка,  
Как по морю лодка,  
Как по речке пароход  
По зубам она идет,  
Вверх и вниз, туда-обратно.  
Счистим мы налет и пятна  
Чтобы зубки не болели,  
Чтоб как зимний снег белели



Волшебная водичка  
На розовое личико,  
Ручеек из сказки  
На носик и на глазки,  
Брызги из кадушки  
На щечки и на ушки,  
Дождичек из лейки  
На лобик и на шейку.  
Ливень с теплой струйки  
На маленькие ручки.  
Вот какой чистюля!  
Целуй меня, мамуля!



*Завтрак 7.30*

*Съели завтрак,  
попрощались,*

*Быстро в школу собирались.*

*Здравствуй школа!  
Здравствуй класс!*

*Ждёт учительница нас.*



# Дорога в школу 7.50 - 8.15

Утром, по дороге в школу,  
Свежим воздухом дышу,  
Жду подружку я у дома,  
Вместе с ней теперь иду.  
Мы немного поболтаем,  
Посмеёмся ведь тогда  
Нам дорога в школу длинной  
Не наскучит никогда.





*Уроки 8.30-15.05*



*Чтобы грамотнее стать...  
Надо книжки почитать  
И задачи все решить,  
Чтоб пятёрку получить!*

*За звонком звенит звонок,  
Точно в срок идёт урок,  
Нужно очень много знать,  
Чтоб полезным в жизни стать.*





*До свиданья, школьный дом!  
Завтра снова мы придём!*

*Чтобы успеть сделать  
заданные на дом уроки,  
помочь в работе по дому,  
почитать, погулять,  
самостоятельно  
позаниматься физическими  
упражнениями или любимым  
видом спорта – в секции,  
нужно уметь правильно  
распределить время.*

*15.05-15.45*

16.00 - 17.00

*Полдник съели, погуляли,*

*Поработали опять:*

*Из портфеля мы достали*

*Свой учебник и тетрадь.*

17.10-19.10



19.10 -20.00



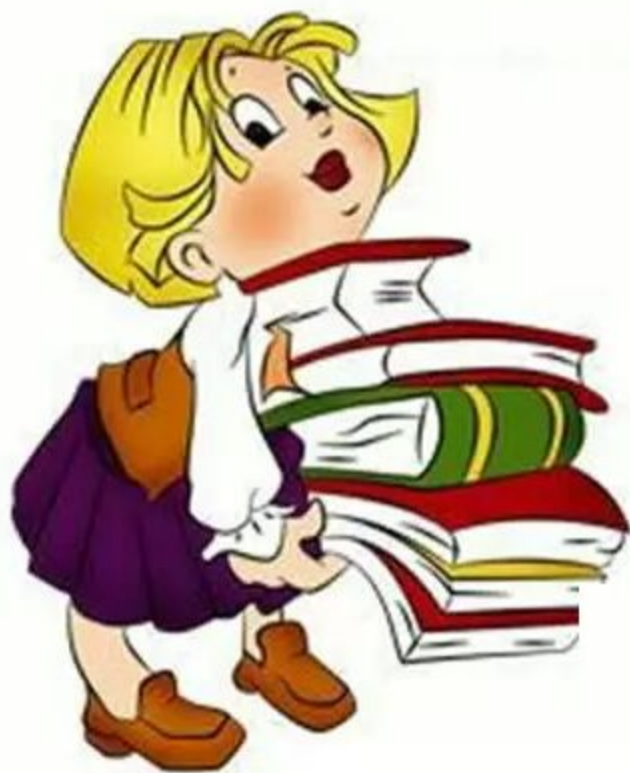
*В магазин мы сходим сами,  
пол в квартире подметём.*

*Чтобы легче было маме,  
Мы поможем ей во всём.*



20.10 - 21.00

*Ужин вкусный мы съедим  
Телевизор поглядим,  
Или в игры поиграем,  
Или книжку почитаем.*



21.00-21.10

*Ждёт зубной порошок и  
журчит водица  
«Не забудь, мой дружок, перед  
сном умыться!»*

*Пусть приходит крепкий сон.  
Всем на свете нужен он.*





- Чай попить и спать в кровать!
- Завтра снова нам вставать!



Утро

В школе

Урок интересный

перемена

М  
О  
Й

Быстрее!!!!

Р  
Е  
Ж  
И  
М

пора спать!



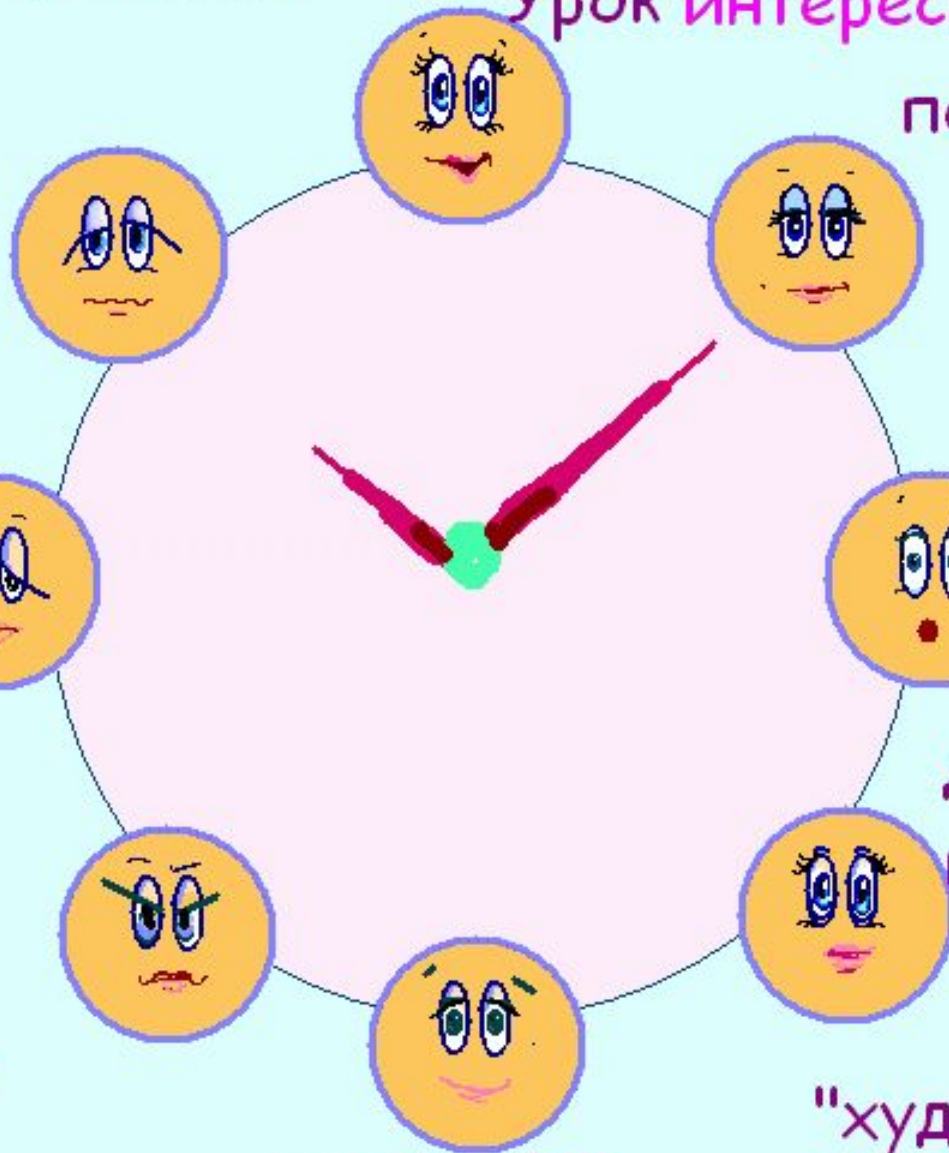
Уроки

дорога  
в ДХШ

Д  
Н  
Н  
Я

домой !!!!!

"художка"





## Режим дня школьника

Режимные моменты	Возраст (класс)			
	7-9 лет (1-4 класс)	10-12 лет (5-7 класс)	13-14 лет (8-9 класс)	15-16 лет (10-11 класс)
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Учебные занятия в школе	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.00	8.30-14.30
Дорога из школы	12.30-13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	15.00-15.30
Отдых	13.30-14.30	—	—	—
Прогулка на воздухе	14.30-16.30	14.30-16.30	15.00-17.00	15.30-17.00
Приготовление уроков	16.30-17.30	16.30-18.30	17.00-19.30	17.00-20.00
Прогулка на воздухе	17.30-19.00	18.30-19.30	19.30-20.30	20.00-21.00
Ужин, свободное время	19.00-20.00	19.30-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30
Вечерний туалет	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-22.00	21.30-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	22.00-7.00	22.00-7.00



## Домашнее задание.

Найти 1 игру на свежем воздухе.

