

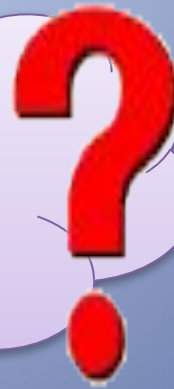
Режим дня школьника



Режим дня школьника

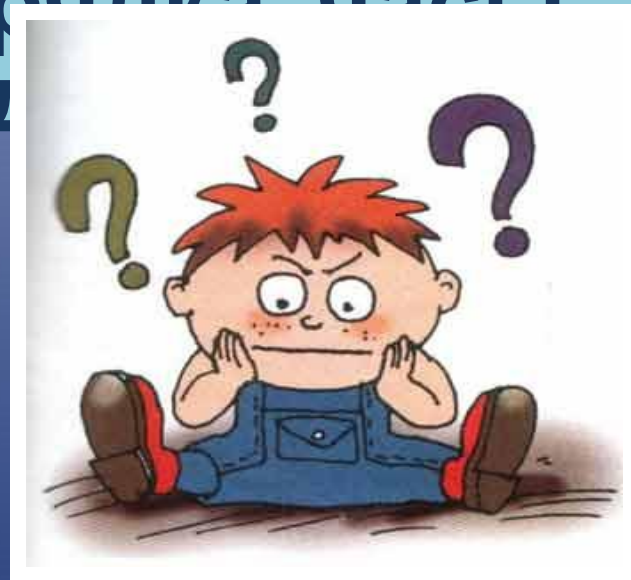


Что такое
режим?



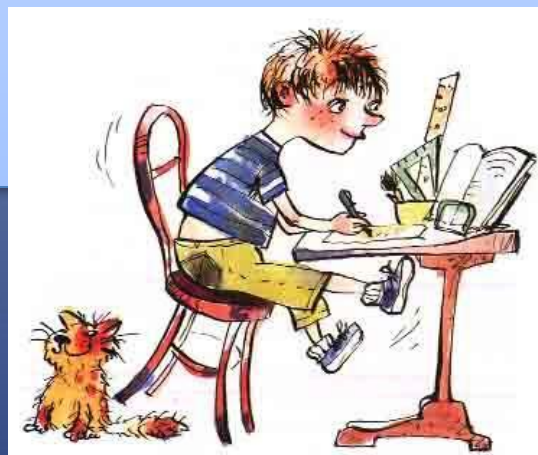
Чтобы многое успеть сделать, многому научиться, важно уметь правильно распределять своё время, выработать удобный распорядок дня, или режим.

Распорядок дня – время подъёма утром, зарядка, часы занятий в школе и др.



Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими.

Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, выполняет уроки, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.



Помни твердо, что режим
людям всем необходим!





Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.



Сон. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 5—6 лет спят 13 часов, 7—8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера.



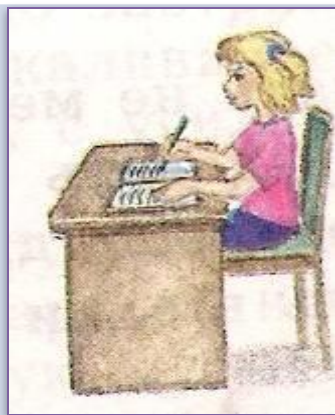
Питание. Дети получают питание 4—5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.



Прогулки. Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.



Расскажи , какой у тебя режим дня.



Примерный режим дня школьника:

7:00 Подъем

7:05 – 7:30 Утренняя зарядка, умывание, уборка постели.

7:30-7:50 Завтрак

7:50 – 8:20 Дорога в школу.

8:30 – 12:30 Занятия в школе

12:30 – 13:00 Дорога из школы

13: 00 – 13:30 Обед.

13:30 – 14:30 Послеобеденный отдых, сон для детей 6 – 7 лет.

14:30 – 16:00 Прогулка, подвижные игры на улице.

16:00 – 17:30 Приготовление уроков.

17:30 – 19:00 Прогулка.

19:00 – 20:30 Ужин и свободное время.

20:30 – 21:00 Приготовление ко сну, ванна, уход за одеждой и обувью.

21:00 Спокойной ночи!



Пользуйся правилами

1. Спать не менее 9,5-10 часов.
2. Чередовать занятия – отдых – физическую гимнастику.
3. Есть в одни и те же часы.





Соблюдай режим труда и
быта -
здоровье будет крепче
гранита

**Автор: учитель начальных классов Шаламай Л.В.
МАОУ СОШ №5**