



# РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ



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





## **Цель работы:**

Изучение значения режима дня школьников.



## **Задачи:**

- познакомиться с гигиеническими требованиями к правильной организации режима дня;
- предложить рекомендации по составлению режима дня.





## *Программа проекта:*

1. Изучение литературы по теме «Режим дня школьников».
2. Изучить требования к правильной организации режима дня.
3. Составить рекомендации по составлению режима дня.

# Элементы режима дня

- сон;
- пребывание на открытом воздухе (прогулки);
- воспитательная и учебная деятельность;
- занятия в кружках и секциях, занятия по собственному выбору ;
- самообслуживание, помощь семье;
- прием пищи;
- личная гигиена.



# Продолжительность сна у детей



<b>Возраст</b>	<b>Продолжительность сна (часы)</b>
<b>7-10 лет</b>	<b>10-11</b>
<b>10-12 лет</b>	<b>9-10</b>
<b>12-14 лет</b>	<b>9-9,5</b>
<b>14-17 лет</b>	<b>8-9</b>

# Продолжительность прогулок

1-4 классы	5-8 классы	9-11 классы
3 - 3,5 часа	2,5 – 3 часа	2 -2,5 часа



## Продолжительность учебных занятий и выполнения домашних заданий

Режимные моменты	Возраст, лет					
	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
Учебные занятия и доп.занятия	3-4	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6
Дом.задания	1	1,5	1,5-2	2-2,5	2,5-3	3-4



## Продолжительность занятий спортом

классы	Продолжительность занятия
1-4 классы	1 - 1,5 часа
5-8 классы	1,5 - 2 часа
9-11 классы	2 - 2,5 часа



## Продолжительность работы на компьютере и просмотр телевизора



***Не более 2 часов в день!!!***



## Прием пищи:

4-5 раз в день с интервалом 3,5 -4 часа.



## Личная гигиена:

- уход за кожей, волосами, зубами.
- водные и закаливающие процедуры.





**Соблюдение рационального режима дня детьми и подростками способствует укреплению и улучшению состояния их здоровья, а также повышению эффективности учебной и воспитательной деятельности.**



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***

