

# РЕЖИМ



Кобаса Т.

# АКТУАЛЬНОСТЬ:

---

- ? Многие дети не знают, что труд должен чередоваться с отдыхом. А в наше время когда, все так загружены различными кружками, занятиями с репетиторами, это очень важно разграничить труд и отдых, то есть соблюдать режим дня!

# ЗАДАЧИ:



Что такое  
«режим  
дня»



Для чего  
нужен  
«режим  
дня»



Правила  
составлени  
я режима  
дня



Пример  
«режима  
дня»





# РЕЖИМ ДНЯ - ...

? **это** система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей



# ЗАЧЕМ НУЖЕН «РЕЖИМ ДНЯ»

? Основная цель составления режима дня для ребёнка – сохранение высокой работоспособности на протяжении дня и при этом – отведение достаточного количества времени для отдыха



# ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ:

1

- не меньше 3 часов в день ребёнок должен гулять

2

- на сон ребенку нужно не меньше 8 часов

3

- питаться ученику необходимо продуктами, богатыми углеводами и белками



# ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА:

---

- Подъём и утренние процедуры в 7-30 утра.
- В 8 часов школьнику нужно позавтракать, а с 8-30 начинаются занятия в школе. Распорядок дня необходимо корректировать в соответствии с расписанием уроков в школе и количеством времени, затрачиваемом на то, чтобы добраться к учебному заведению.
- Родители должны дать школьнику денег на обед в столовой или приготовить домашний бутерброд.



- 
- ? два часа в день младший школьник должен гулять на свежем воздухе,
  - ? в половине шестого – ужинать,
  - ? а затем (с 18 до 19 часов) выполнять домашнее задание.
  - ? Перед отходом ко сну ребёнку нужно выполнить вечерние упражнения (умыться, почистить зубы, помыться), а в 22 часа лечь спать.





---

? Ели школьник посещает какие-то кружки, то ему необходимо немного изменить распорядок дня. Время после обеда он будет тратить на посещение кружка по интересам, а после ужина и выполнения домашнего задания – гулять на улице.



# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:



Систематизация  
знаний по теме  
«режим дня»

Усвоение основных  
принципов  
составления  
правильного режима  
дня







**за**