

Учитель физической
культуры
МБОУ «Средняя школа
№2»

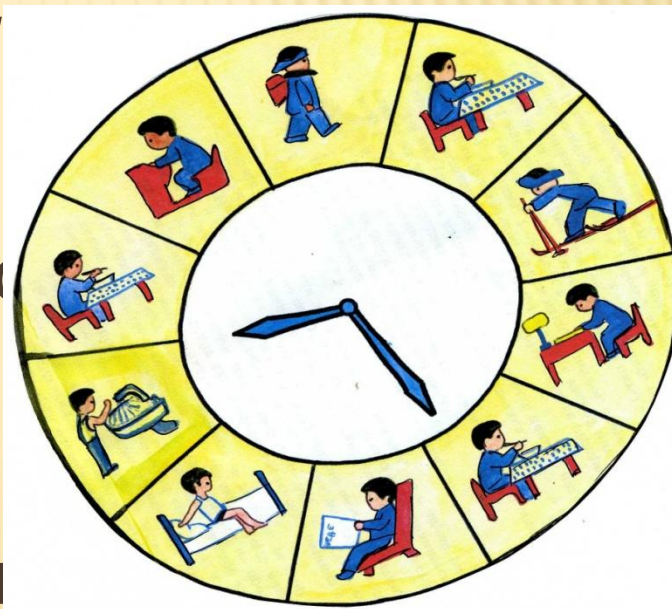
г. Десногорск
Николаева О.А.

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

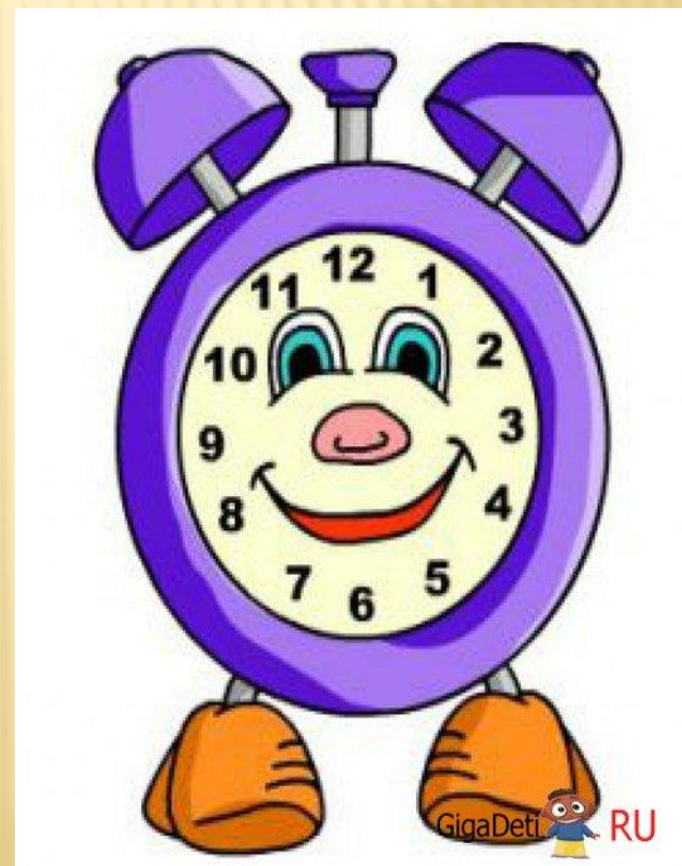
- это чередование труда и отдыха в определённом порядке.

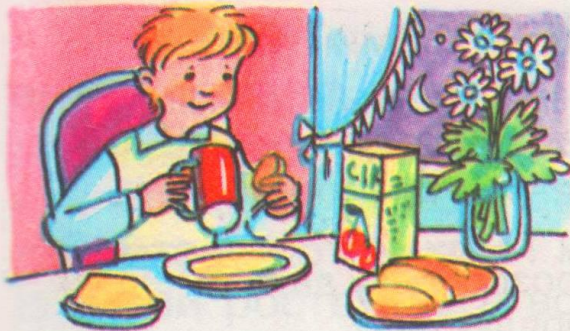
В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха.



ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

- Подъём за час до выхода в школу
- Зарядка
- Горячий завтрак
- Обучение в школе
- Обед
- Отдых
- Помощь по дому
- Прогулка на свежем воздухе
- Приготовление домашних заданий
- Ужин
- Сон





От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Прежде всего необходимо организовать очередность различных видов деятельности и свободного времени. От распорядка дня зависит не только настроение ребенка, но и здоровье в целом.

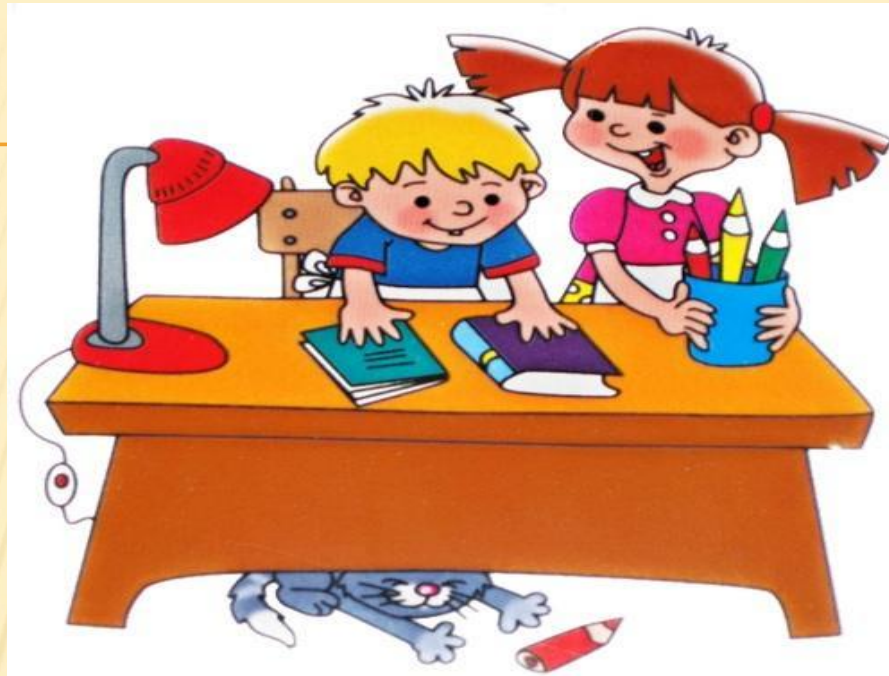




Важно правильно организовать выполнение школьником домашних заданий. Благоприятное время для приготовления уроков — 15-16 часов.



Ученикам зачастую не хватает двигательной и физической нагрузки, что приводит к утомляемости. Поэтому в распорядке дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физические разминки во время выполнения домашних заданий.



На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отвести 1,5—2 часа, школьникам 4-7 классов 2—3 часа, старших классов 3—4 часа



Младшим школьникам настоятельно рекомендуется ограничить просмотр телевизора до 45 минут в день. Игры за компьютером не более 30 минут.

Нежелательно
выполнять
домашние
занятия перед
сном. Вечерние
часы
обязательно
должны быть
свободными и
посвящены
отдыху.



ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА ПРЕДУСМАТРИВАЕТ:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Школьник должен спать не менее 9-10,5 час.
Оптимальным будет сон с 21.00 до 7.00.
Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату. Очень желательно, чтобы перед сном у ребёнка сформировались положительные эмоции.