
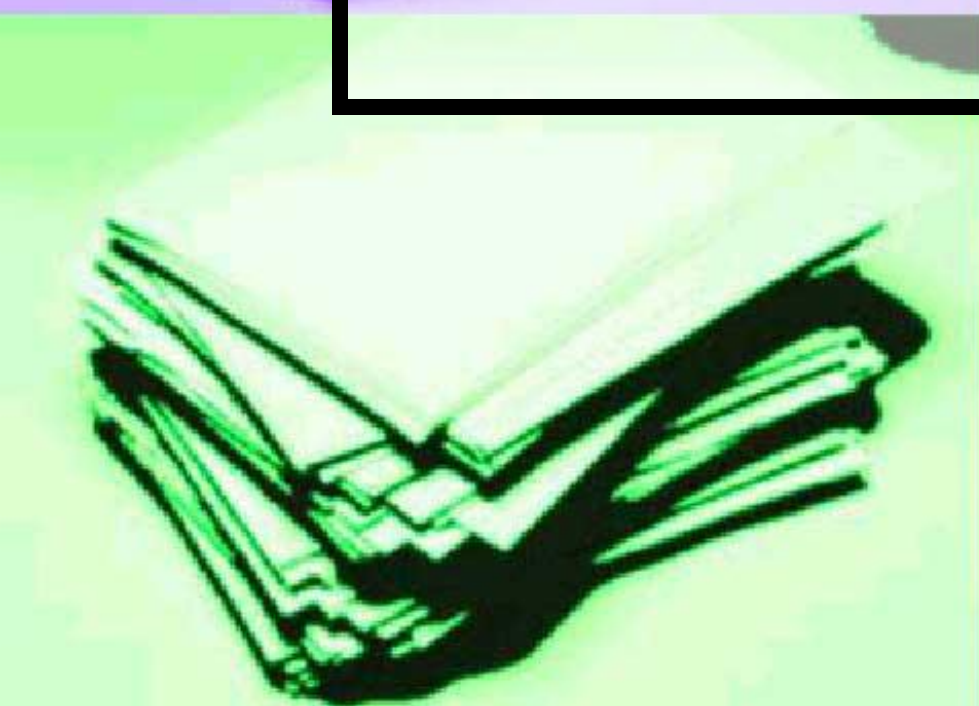


Тема:  
«Режим дня  
школьника».



# Задачи:

- Сформировать понятие о режиме дня школьника;
- Показать важность его соблюдения;
- Дать практические рекомендации по составлению режима дня.





**Здоровье** – это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Здоровье тесно связано с вашей повседневной жизнедеятельностью, а значит, и с вашей безопасностью.**

**От того, как вы организуете свою жизнедеятельность, зависит ваше благополучие, а значит, и здоровье.**





**Каждому хочется быть сильным, ловким, быстрым и выносливым, быть умным, грамотным и эрудированным. Каждому хочется, чтобы к нему с пониманием относились родители и учителя, уважали сверстники.**





- **Режим дня** – распорядок дел, действий.
- Люди, ведущие беспорядочный образ жизни, пренебрегающие режимом дня, расплачиваются своим здоровьем, так утверждала доктор медицинских наук, профессор Ю. А. Хайрова.





**Благодаря четкому режиму организм испытывает меньшую нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются.**

**Неспособность человека заставить себя придерживаться определенного четкого режима дня – признак неорганизованности, слабых характеристик.**



Такое случается если не соблюдать режим дня.





- Режим дня является основой здорового образа жизни: правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный прием пищи, определенное время подъема и отхода ко сну, выполнение ряда гигиенических мер, позволяет длительно поддерживать высокий уровень работоспособности, избегать неоправданных нервных и психических перенапряжений, успешно управлять своими эмоциями.



**Режим** – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя:

**-труд;**

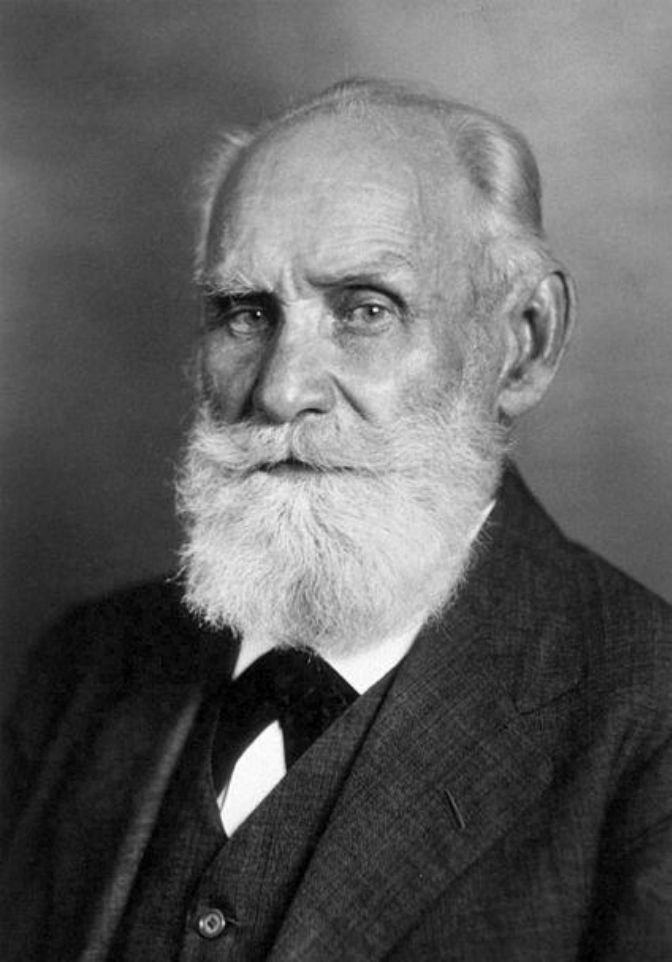


**-питание;**

**-отдых;**



dreamstime.com



- Великий физиолог **И.П. Павлов** не раз говорил, что ничто так не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определенный распорядок жизни. Такой определенный распорядок, режим дня, чрезвычайно важен для человека. Все свое время в режиме дня, а иначе и работа ладиться не будет, не пойдет на пользу.



- Под **режимом** дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком относительно постоянно в течение каждого дня. **Основное назначение режима** - обеспечить оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем.
- Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности.



■ Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе – все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается.

■ Результат – снижение работоспособности. Вот почему каждый человек, должен обратить серьезное внимание на организацию времени бодрствования и сна.



- Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости, может появиться бессонница.



- Итак, пользу режима вряд ли кто станет отрицать. Однако еще распространено мнение, что режим- дело сложное, что для соблюдения режима нужны «особые условия». Конечно, лучше всего приучаться к режиму с детства.



- Если человек выработал для себя правильный режим и строго его соблюдает, то каким бы видом физической или умственной деятельности он ни занимался, возможности его многократно возрастают.



- В самом начале соблюдать режим трудно, а затем это становится привычкой, и вы не сможете от нее отказаться.





- Бывает, при необходимости (переезд, смена работы и т. д.) привычный распорядок жизни меняется. С этим ничего не поделаешь. Но чаще всего человек сам пренебрегает режимом труда и отдыха, а ведь силы не безграничны. Нарушение или не соблюдение ритма жизни может стать причиной серьёзных заболеваний сердца, пищеварительной или нервной систем.



- Чтобы создать оптимальный вариант дневного или недельного режима нужно обращать внимание на изменение своей работоспособности, при этом анализировать работоспособность желательно не только по дням, но и по неделям (сравнивать количество проделанной работы за неделю).
- Это помогает выявить условия, которые благотворно влияют на работоспособность человека и условия, оказывающие негативное влияние на нее. Бывает такое, что человек, стараясь увеличить количество выполняемой им работы, уменьшает время сна или активного отдыха, что в конечном итоге не приносит желаемого результата. Это бывает из-за того, что человек принимается за работу уставший или недовольный, что мешает сконцентрироваться на делах.



■ Для восстановления сил и работоспособности организма очень важен нормальный сон. Детям 7 – 10 лет необходимо спать не менее 10 – 10,5 часов, подросткам – не менее 8 – 9 часов, в противном случае их работоспособность падает на 30%. Хроническое недосыпание, как и умственное переутомление, является причиной раздражительности, грубости, рассеянности. Следует избегать излишних нагрузок, которые могут нарушить нормальный сон и вредно сказаться на состоянии ребенка.



**Школьник живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, идти в школу, выполнять домашнее задание, питаться, отдыхать и спать.**





# Распорядок дня

# Подъём

7.30



Утром зазвонил  
будильник

Мне будильник ни к  
чему,

Потому что без

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

# Зарядка

7.40

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.



# Умывание 7.50

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  
тучки



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.





# Завтрак

8.00

**Съели завтрак,  
попрощались,**

**Быстро в школу  
собирались.**

**Здравствуй школа!  
Здравствуй класс!**

**Ждёт учительница  
нас.**



# Дорога в школу 8.15-8.45

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



**Уроки 9.00-13.05**



**Чтобы грамотнее  
стать...**

**Надо книжки  
почитать**

**И задачи все решать,  
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  
придем!**

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

*13.05-13.45*



15.30-16.30

Полдник съели,  
погуляли,

Поработали опять:

Из портфеля мы

до

се

те



13.50-14.10



16.30-18.00

В магазин мы ходим  
сами,  
пол в квартире  
подметём.

Чтобы легче бы-  
л

М



18.00-21.00

Ужин вкусный мы  
съедем,  
Телевизор поглядим,  
Или в игры поиграем,  
Или книжку



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

Пусть приходит  
крепкий сон.  
Во всем на свете нужен  
он.





*21.20-7.30*



**Чай попить и спать - в  
кровать,**

**Здоровья вам и вашим близким!**



**Нам ножки сегодня сказали:  
«Мы так сегодня устали,  
мы столько сегодня прыгали,  
что больше совсем не хотим,  
чтобы нами опять дрыгали.  
Мы хотим полежать, отдохнуть,  
чтобы завтра снова пуститься в  
путь».**

**И ручки сказали:  
«Мы тоже очень устали,  
мы одевали, кормили и мыли  
и ещё рисовали.  
Вы знаете, как мы устали?»  
И каждый пальчик сказал:  
«Я тоже устал!  
Я тоже трудился, я помогал!  
И ложку держать, и глаза умывать!  
Дайте теперь нам поспать!»  
И ушки вдруг зашептали:  
«И мы тоже устали!  
Мы целый день  
всех внимательно слушали.  
Мы столько узнали...  
Мы были бы рады,  
если б поспали!»  
И глазки сказали:  
«Ох, а мы как устали!  
Так устали, что аж защипали!  
Мы столько сегодня видели,  
а теперь хотим мы поспать,  
давайте нас закрывать!»**

# РЕКОМЕНДАЦИИ

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.



# Режим дня



Подъём



Зарядка



Умывание

# Режим дня



Завтрак



Занятия в школе



Дорога в школу

# Режим дня



Дорога домой



Игры



Обед



Подготовка к урокам

# Режим дня



Ужин



Игры перед сном



Спокойной ночи

# Составь свой режим



**Режим дня** – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.



# РЕКОМЕНДАЦИИ

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.



## Допустимая длительность занятий за компьютером для учащихся.



За компьютером разрешается работать:

- ученикам 1 класса – 10 минут;
- 2-5 классов – 15 минут;
- 6-7 классов - 20 минут;
- 8-9 классов – 25 минут;
- 10 -11 классов-30 минут.

Больше времени нужно проводить на свежем воздухе!



Мы соблюдаем режим дня!



# Расположи картинки по порядку



# Проверь себя

1



3



2



4



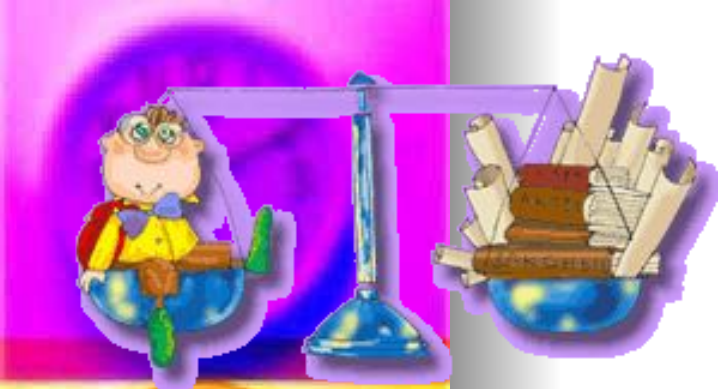


Умывание холодной водой –  
прогоняет **сон**



**Завтрак** должен быть  
горячим и плотным





**Оптимальное время**  
**для приготовления уроков -**  
**период с 15 - 16 часов**



**Максимальная**  
**работоспособность:**  
**30 – 40 мин,**  
**Затем 15 мин перерыв**




**Сон – важный фактор в режиме дня.**




# Последствие нарушения режима ДНЯ

- 1. Чрезмерная нагрузка.
- 2. Отсутствие четкого чередования умственного напряжения с отдыхом, физическим трудом, прогулками.
- 3. Недостаточный сон.
- 4. Неоправданные дополнительные нагрузки.
- 5. Переутомление школьника.







# Составь свой режим дня.



**Режим дня** – это  
правильное  
распределение  
времени,  
на основные  
жизненные  
потребности  
человека.





■ **ИСТОЧНИКИ:** Картинки взяты из ресурсов интернет

1. [www.solnet.ee](http://www.solnet.ee)
2. [www.Woman.ru](http://www.Woman.ru)
3. [www.auroracamp](http://www.auroracamp).
4. [Kids-kids.ru/archives/1850](http://Kids-kids.ru/archives/1850)
5. <http://mou-bssh.ru/p>