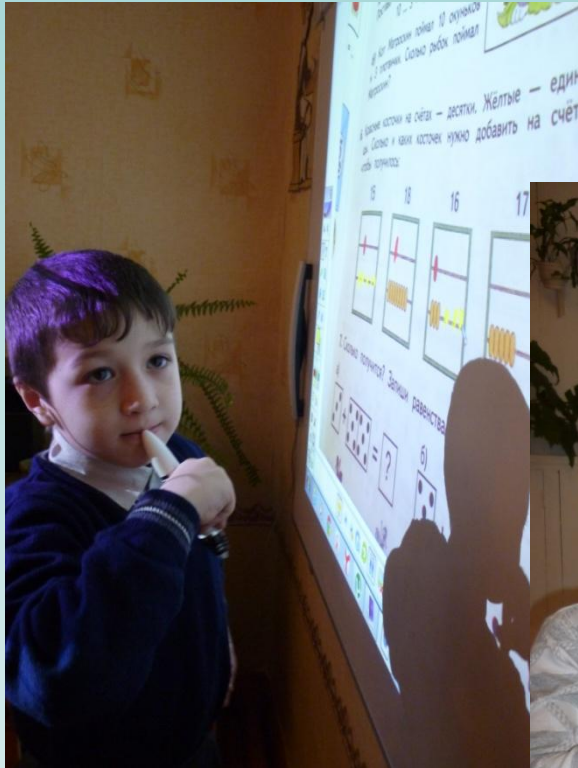


**Режим дня
современного
школьника**

**Современному школьнику
постоянно не хватает
времени. Процесс обучения
в школе очень
насыщенный. Помощником
может и должен быть
правильно организованный
режим дня школьника.**

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







**сохраняет
здоровье**

**создает
интерес к
учебной
деятельност
и**

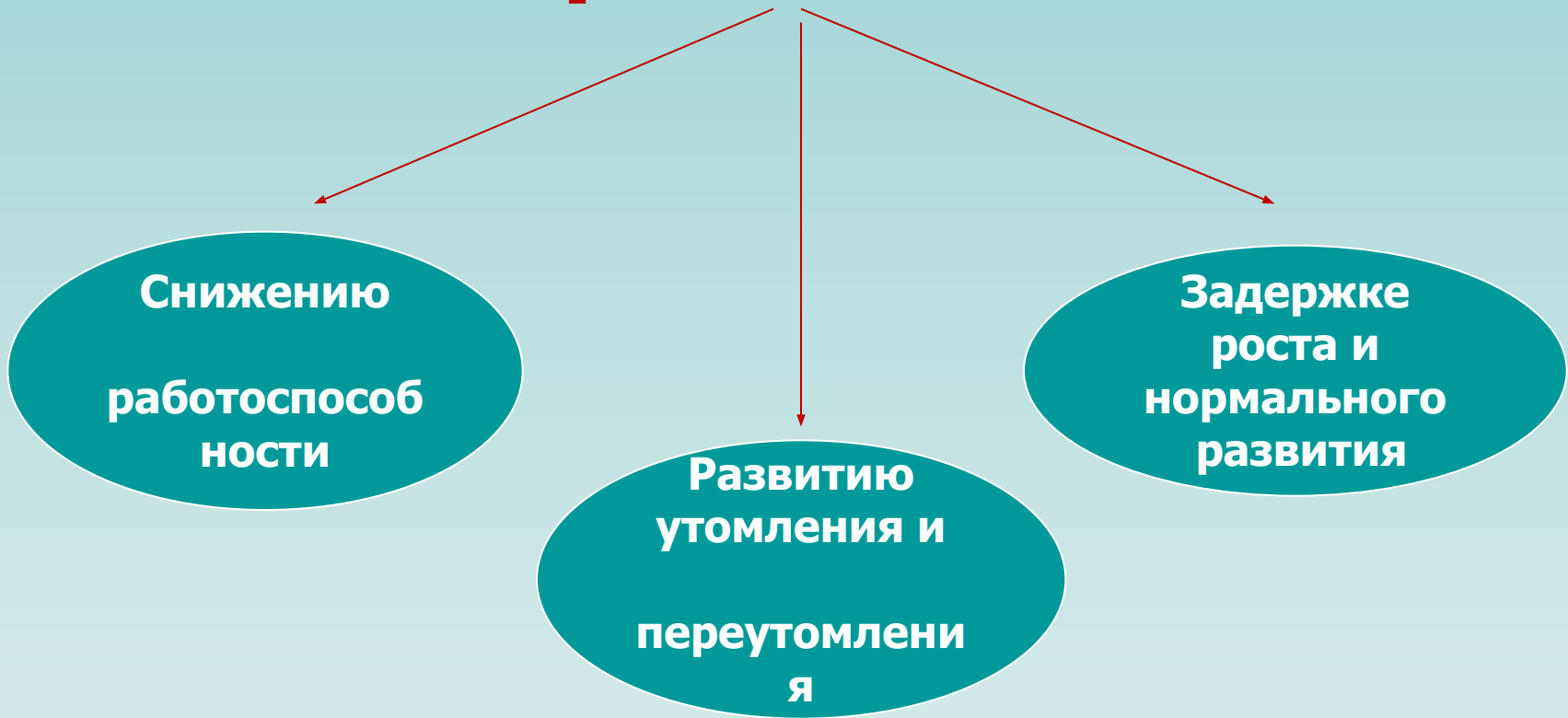
**создает
ровное,
бодрое
настроение**

**Правильно
организованны
й
режим дня**

**способствует
нормальному
развитию
ребенка**

**создает
интерес к
творческой
деятельности**

Нерационально организованный режим приводит к



Двигательная активность как компонент режима дня

Облегчает переход
от сна к
бодрствованию,
позволяет организму
активно включиться
в работу утренней
зарядки.



Правильное питание основа нормального физического и нервно-психического развития



**Завтрак -
обязательный
компонент
режима дня.**

Рабочий день школьника состоит из занятий в школе и приготовления уроков дома



Гигиенические нормативы продолжительности выполнения домашних заданий:

**В 1 классе – (со второго полугодия) –
до 1 часа**

В 2-м классе – до 1, 5 часов

В 3-4 классах – до 2 часов

В 5-6 классах – до 2,5 часов

В 7-8 классах – до 3 часов

В 9-11 классах – до 4 часов

**Максимальная
продолжительность периода
работоспособности составляет
30-40 минут, после чего следует
проводить 15 минутные
перерывы с физкультминуткой
под музыку.**

Сон - важный фактор в режиме дня школьника

Сон 21.00-7.00

Гигиенические нормативы продолжительности ночного сна – 10,5 часов

Занятия в школе имеют строгий режим и регламент, а вот внеучебная работа зависит от самого ученика и его товарищей

Гигиенические нормативы продолжительности просмотра телепередач 1.5 часа.

Прогулка – 3 часа.

Внеклассные и внешкольные занятия 1-2 часа.

Режим дня - это режим ЖИЗНИ

Строгий режим — распорядок дня — является предпосылкой для высокой трудоспособности, крепкого здоровья и хорошего самочувствия.

