

# РЕЖИМ дня УЧЕНИКА

## Всё о здоровье или здравии

---

АВТОР: САКВИНА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА

МБОУ «СШ №42»

Г. НИЖНЕВАРТОВСКА



# Режим –это...

---

График

Распорядок

Устройство дня

Алгоритм

Смена сна и бодрствования

Чередование труда и отдыха



**Режим** – одно из важнейших условий успешной учебы и хорошего здоровья.



**7.00 – подъем**

**7.00-7.30 – зарядка, водные процедуры**

**7.30-7.45 – завтрак**

**7.45-8.00 – дорога в школу**

**8.00-8.30 – подготовка к уроку**

**8.30-13.00 – уроки в школе**

**13.00-14.00 – обед**

**14.00-17.00 – отдых (игры на свежем воздухе, просмотр телепередач и т.д.)**

**17.00-20.00 – самоподготовка (выполнение домашнего задания)**

**20.00-21.00 – отдых, спокойные игры**

**21.00-22.00 – водные процедуры**

**22.00 – сон**



# Каков порядок учёбы?

---

Сколько длится урок?

Сколько их?

Есть ли отдых в школе?

Как вы его проводите? (питание, движение)

На каких уроках вы много двигаетесь?

Изменяется ли на уроке ваша деятельность: чтение, письмо, пауза, письмо и чтение?



# Ваше свободное время?

---

Соблюдаете ли вы смену труда и отдыха дома?

Для чего это нужно?

Почему устаёшь?

Какие кружки или секции посещаешь?

Есть домашние обязанности?

Твоё хобби.

Семейный отдых(традиции).



# Режим питания

---

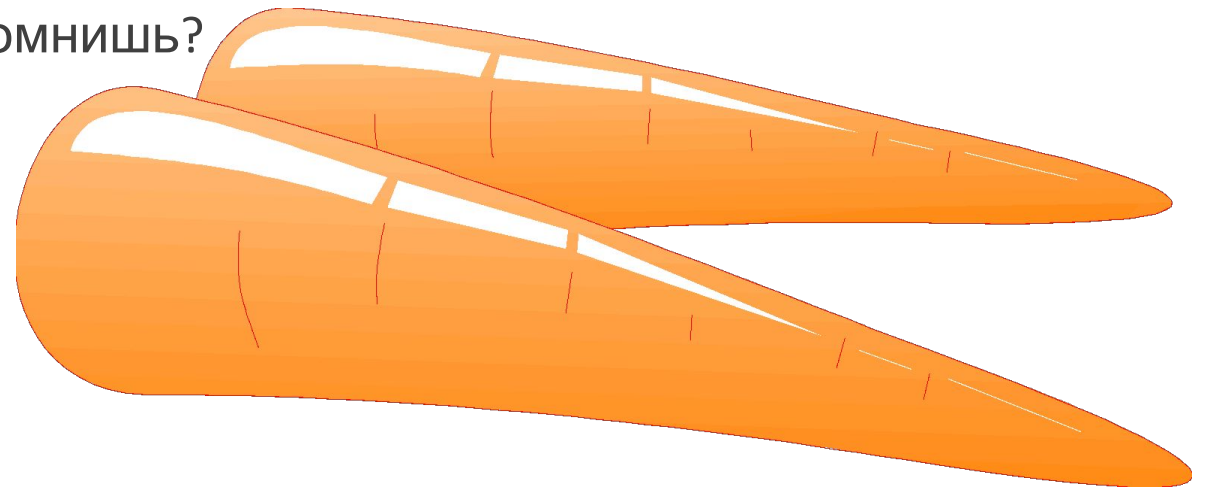
В одно и то же время ты принимаешь пищу?

Пища всегда разнообразная и полезная?

Приём пищи каждые 3 часа?

Выпиваешь в день 1,5-2 литра жидкости(соки, морсы, компоты)?

Последний приём пищи за 2 часа до сна,помнишь?



# Гигиена

---

Чистота души и тела:

Настроение хорошее?

Положительные эмоции и мысли?

Утренний и вечерний душ не забыл?

Гигиена рта: чистить зубы после еды не менее 3 минут будец

Гигиена рук: мыть руки перед и после еды,

прогулки и туалета- не забывай.





# Профилактика заболеваний.

---

Закаливание воздухом

Закаливание водой



# Каким должен быть сон? Почему человек должен спать?

Во сне мозг отсортировывает информацию, полученную за день, от той, которая уже хранится в памяти.

Новорожденный спит 20 часов в сутки

В 7-10 лет – 10 часов

Пожилые люди – 6 – 7 часов



Режим ты соблюдать  
готов?

Значит будешь ты  
здоров!