

# Режим дня в жизни школьника

# «Опять про режим! Неужели это так важно?»

**ДА!**



Если взрослый человек может справиться с отрицательными последствиями нарушений режима дня, не замечая длительное время ухудшений своего здоровья, то дети реагируют на все отклонения от режима значительно острее, и чем младше ребёнок, тем необходимее для него выполнять требования режима, т.е. здорового образа жизни.

- Лишь 24% первоклассников выдерживают ночной норматив сна
- Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса
- Соблюдают режим дня всего 15 % младших школьников



# Что входит в понятие режим?

Это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток, установление оптимальных норм продолжительности деятельности и отдыха для школьников разного возраста, средство выработки у ребёнка привычки распоряжаться своим временем, умения избирать для себя наиболее приемлемый ритм жизни и труда, потребности заполнять своё время полезной деятельностью.



Ребёнок, живущий по режиму, гораздо легче справляется со школьными нагрузками, успевает отдохнуть, не переутомляется, не пребывает в ситуации спешки и постоянного «не успел».



## Любое нарушение режима:

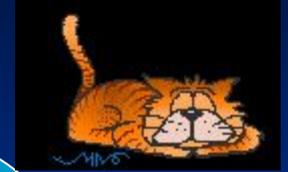
- Нерегулярный приём пищи
- Сокращение времени сна, прогулок
- Выполнение домашних заданий в вечернее время т.п.

**может стать причиной задержки  
роста и нормального развития  
детского организма**

Питание



Сон



Режим  
дня  
школьни  
ка

Занятия  
по  
интереса  
м



Учёба



Двигател  
ьная  
активнос  
ть



# Утренняя зарядка

Помогает сократить время перехода от сна к бодрствованию. Физиологические исследования показали, что дети, выполняющие каждый день утреннюю гимнастику, более работоспособны, бодры, дисциплинированы, чем те, которые пренебрегают ею.



# Питание

Перед школой – горячий завтрак

( не стоит надеяться, что ребёнок поест в школе)

После школы – непременно пообедать!





Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах.



# Учёба в школе

Занятия в школе приходятся на период наиболее высокой работоспособности ребёнка, а затем отмечается её спад.



Оптимальное время для дополнительных  
занятий является с 15.00 до 16.00 часов



# Двигательная активность



Активный отдых на свежем воздухе укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ.



Специальными исследованиями установлено, что достаточно большая часть первоклассников заканчивает учебный день признаками сильного и выраженного переутомления. Ещё больше детей, у которых непривычные школьные нагрузки, недосыпание проявляются в нервозностях.

**Вывод : учёбу надо чередовать с полноценным отдыхом.**

# Занятия по интересам



- В комнате релаксации

# Сон

Для ребёнка важен достаточный по продолжительности ночной сон. Чем младше ребёнок, тем больше он должен спать. Младшие школьники должны спать не меньше 10 часов (некоторым полезен дневной сон).



# Гигиенические правила перед СНОМ

- Не играть в шумные и азартные игры
- Не заниматься спортом
- Не смотреть «страшные» фильмы



Важно, чтобы время, когда ребёнок ложится спать, не зависело от каких-либо внешних причин, его желания или нежелания, а всегда было одним и тем же. Постоянство в соблюдении отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху ребёнка

# Примерный вариант режима дня первоклассника



Подъём	7.10
Зарядка, умывание, уборка постели	7.10 – 7.25
Завтрак	7.25 – 7.35
Дорога в школу	8.00 – 8.15
Занятия в школе	8.30 – 12.00
Обед	12.00 – 12.20



ГПД. Прогулка на свежем воздухе	12.30 – 13.00
Развивающие занятия	13.00 – 14.00
Свободное время	14.15 – 19.00
Ужин	19.00 – 19.30
Занятия по интересам	19.30 – 20.30
Личная гигиена, отход ко сну	20.30 – 21.00

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

