

*Режим дня
современного
школьника
(5 класс)*

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



* Режим дня школьника [7]

Режимные моменты	Возраст (класс) 10-12 лет (5-7 класс)
Подъем	7.00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20
Учебные занятия в школе	8.30-13.30
Дорога из школы	13.30-14.00
Обед	14.00-14.30
Отдых	14.30-16.30
Прогулка на воздухе	16.30-18.30
Приготовление уроков	18.30-19.30
Прогулка на воздухе	19.30-20.30
Ужин, свободное время	20.30-21.00
Вечерний туалет	21.00-7.00
Сон	

*** Гигиенические нормативы
продолжительности основных видов
деятельности школьников в сутки
(в астрономических часах) [8].**

Класс	Домашнее задание	Прогулка	Внеклассные и внешкольные занятия	Просмотр телепередач	Ночной сон
V	до 2,5 часов	3 часа	1-2 часа	1,5 часа	10,5 часов



**сохраняет
здоровье**

**создает
интерес к
учебной
деятельности**

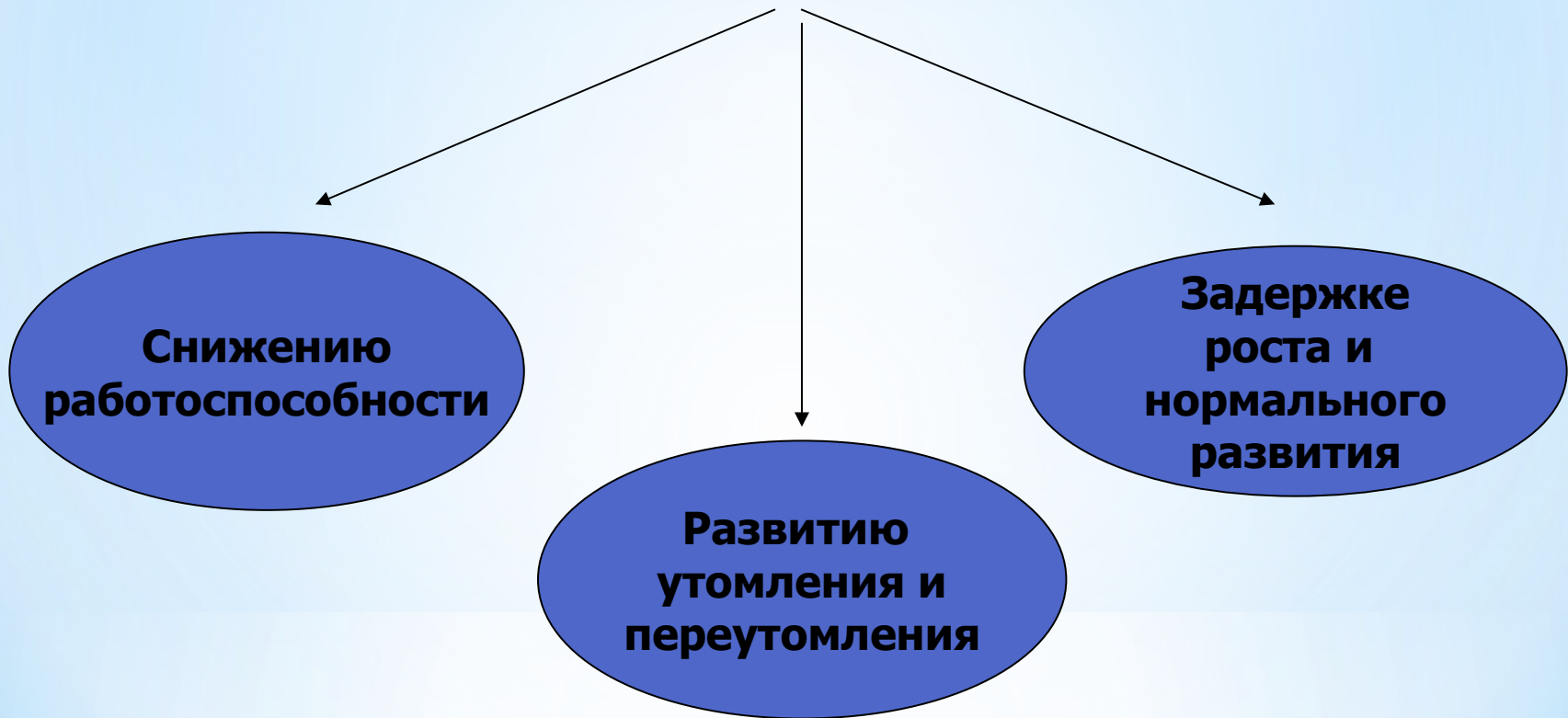
**создает
ровное,
бодрое
настроение**

**Правильно
организованный
режим дня**

**способствует
нормальному
развитию
ребенка**

**создает
интерес к
творческой
деятельности**

* Нерационально организованный режим приводит к



* Как правильно организовать режим дня.

- * 1. Выполняйте утреннюю гимнастику, которая облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму активно включиться в работу. Физические упражнения, занятия спортом укрепляют здоровье, улучшение физического развитие, повышают сопротивляемость организма, воспитывают волю, дисциплинированность.
- * 2. Правильное питание основа нормального физического и нервно-психического развития. Наш организм нуждается в поступлении пищевых веществ в определенном ритме. Утренний завтрак должен быть обязательным.
- * 3. Соблюдайте гигиену учебной деятельности дома: вернувшись из школы, пообедайте и обязательно отдохните.
- * 4. Начинайте выполнение домашнего задания с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Делайте перерыв через каждый час занятий в течение 15–20 минут.
- * 5. Правильно организуйте свое рабочее место.
- * 6. Готовьте уроки в день получения задания, что значительно сокращает время на вработывание и восстановление полученных на уроках сведений.
- * 7. В течение дня необходимо чередование различных видов активности, в первую очередь – умственной и физической. Смена видов деятельности снимает усталость и способствует восстановлению работоспособности.

- * 8. Не тратьте времени понапрасну, будьте точными в своих обещаниях. Не планируйте на один день много мероприятий.
- * 9. Чрезвычайно важно ежедневно бывать на свежем воздухе. Это могут быть прогулки, игры на свежем воздухе, физические упражнения. Их рекомендуется проводить в конце рабочего дня для восстановления работоспособности. Спокойные прогулки перед сном могут способствовать более быстрому наступлению полноценного сна.
- * 10. Ужинать необходимо не позднее, чем за 1,5-2 ч до сна.
- * 11. Сон один из главных компонентов режима дня. Перед сном исключите умственную работу, возбуждающие игры и просмотр напряженных фильмов. Отходу ко сну должны предшествовать процедуры вечернего туалета.
- * 12. Привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и своевременному пробуждению. Выспавшийся школьник лучше воспринимает учебную информацию, объяснения учителей на уроке, быстрее справляется с приготовлением уроков, его работоспособность выше.
- * 13. Рационально используйте дневные часы, не экономить время за счет сна.
- * 14. Обратите внимание на гигиену сна.

* РЕКОМЕНДАЦИИ

- * В режиме дня школьника должны быть предусмотрены следующие основные компоненты: 1) учебные занятия в периоды подъема работоспособности в школе и дома; 2) отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе; 3) регулярное и достаточное питание; 4) гигиенически полноценный сон. Кроме того, в режиме дня должно быть отведено время для свободных занятий по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт, самообслуживание, помощь семье).
- * Рационально построенный режим способствует оптимальной работоспособности, предупреждает утомление, укрепляет здоровье.