

Режим — это серьёзно



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

Нарушение гигиенических требований к организации режима жизни ребёнка в семье.

- **Утреннюю гимнастику дома делают – 42%**
- **Продолжительность ночного сна сокращена на 1,5 – 2,0 часа – у 76%**
- **Не гуляют после школы – 20%**
- **Ежедневно проводят у телевизора – от 1 до 2,5 часов – 92%**

Что же такое рационально организованный день?

- Это точно регламентированная продолжительность подготовки домашнего задания и творческой деятельности ребёнка.
- Достаточный отдых на свежем воздухе.
- Регулярное и полноценное питание.
- Достаточный по продолжительности сон, со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну.
- Обязательно при этом и правильно организованная двигательная активность ребёнка.

Примерный режим дня школьника.



Подъём

7. 00



Зарядка, гигиенические процедуры.

7.00 – 7.30



Завтрак

7.30 – 7.50



Дорога в школу.

7.50 – 8.20



Начало занятий

8.30



Завтрак в школе.

**ОКОЛО
11.00**



Окончание занятий.

12.30



Дорога домой.

**12.30 -
13.00**



Обед.

**13.00 -
13.30**



Послеобеденный отдых или сон.

13.30 – 14.30



Время для игр или прогулки.

14.30 -16.00



Полдник.

16.00 – 16.15



Домашние задания.

16.15 -17.30



Прогулка на свежем воздухе.

17.30 -19.00



Ужин.

19.00 – 19.30



Свободные занятия.

19.30 -20.00



Приготовление ко сну.

20.00 – 20.30



Сон.

20.30 – 7.00



Рекомендации родителям.

- Соблюдение режима точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определённого ритма в деятельности всех систем организма ребёнка.
- Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъёмом умственной активности ребёнка: в первой половине дня – с 9 до 12 часов, после полудня – с 15 до 16 часов.
- Выполнение уроков всегда в одни и те же часы. Приём пищи в определённые часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.
- Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, глубокому ночному отдыху ребёнка.
- Пребывание на продлённом дне в школе не рекомендуется детям, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.
- Режим дня ребёнка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательным дневным сном (1 -1,5 часа) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе (не менее 3 – 3,5 часа).
- Не забывайте чаще хвалить ребёнка за малейший успех и поддерживать в нём уверенность в своих силах.