

Режим дня школьников



Режим -

- слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.
- **Режим дня школьника** - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

Компоненты режима

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Питание



Оптимальным для подросткового возраста является 4- 5 разовое питание с 3-4 часовым интервалом между приемом пищи



СОН

- Продолжительность сна для школьников 12 — 15 лет — 9 часов;
- Учащиеся первой смены должны вставать в 7 часов утра и лечь спать в 21 час, а старшие — в 22 часа.



Учебная нагрузка

Оптимальным временем для приготовления уроков служит период 15-16-ти часов.

Начинать готовить уроки сразу после школы нецелесообразно. Лучше отдохнуть 2-3 часа на открытом воздухе. При выполнении Д\З режим лучше поддерживать, как в школе: 40-45 минут занятия, 10 минут – перерыв.



Нормы пребывания детей у компьютера:

4-6 класс - 1,5 часа в неделю, но не более 45 минут в день; 7-9 класс - 2,5 часа в неделю, но не более одного часа в день;

четыре вредных фактора:

- эмоциональный стресс
- сильная нагрузка на зрительные органы
- стесненная поза, негативно влияющая на позвоночник
- низкочастотное электромагнитное излучение монитора



Двигательный режим



Занятия спортом вызывают положительные эмоции, состояние бодрости, душевного комфорта и благополучия, выделяется адреналин. Занимаясь спортом, приобретаешь ряд личностных качеств: ловкость, быстроту, силу, выносливость, волю, чувство коллективизма, дисциплинированность, санитарно-гигиенические навыки и знания.

Родители, помните, что соблюдение режима дня- одно из условий успешности Вашего ребёнка.

