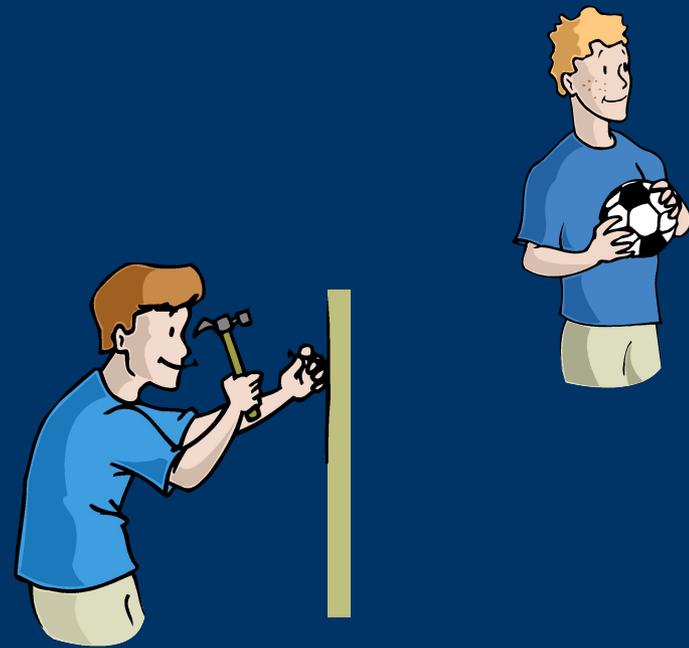


Режим дня школьника

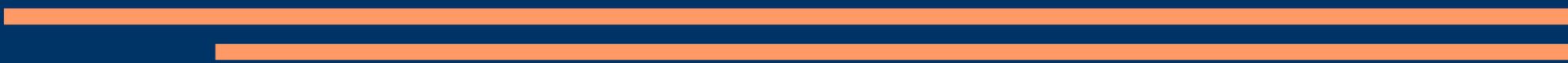


*Режим дня — это
правильное распределение основных
физиологических потребностей
в течение суток*

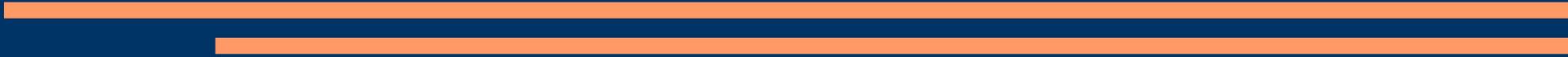
- Сна;
- Бодрствования;
- Приема пищи.



Главной задачей режима дня являются разумное чередование умственного и физического труда с отдыхом, правильная организация сна, питания, бодрствования.



- Режим дня обеспечивает ритмичную деятельность всего организма, его быструю вработываемость, высокую работоспособность и быстрое восстановление, четкую организацию организацию труда и отдыха, умение правильно распределять свободное время.



Приступая к составлению режима дня, следует учесть все виды своей занятости:

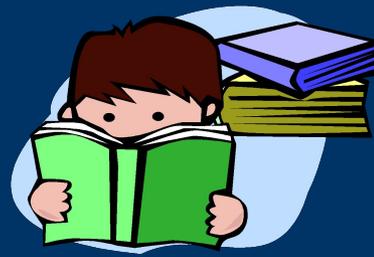
- Учебу;
- Спорт;
- Домашнюю работу;
- Общественную деятельность;
- Досуг и т.д.



- Подъем — 7.00-7.10
- Утренняя гимнастика, гигиенические процедуры — 7.10-7.30
- Завтрак — 7.30-7.50
- Дорога в школу — 7.50-8.15
- Занятия в школе — 8.30-14.10
- Дорога домой — 14.10-14.30
- Обед — 14.30-15.00
- Прогулка, спортивные занятия - 15.00-16.30
- Полдник - 16.30-14.45
- Подготовка домашних заданий — 17.00-19.00
- Ужин — 19.00-19.30
- Свободное время — 19.30-21.30
- Подготовка ко сну, гигиенические процедуры — 21.30-22.00
- Сон - 22.00-7.00



Режим дня у каждого ученика должен быть индивидуальным. При составлении режима дня необходимо учитывать все виды деятельности. Вот их краткая характеристика.



Сон — жизненная потребность человека, и его продолжительность зависит от возраста.

Сон может длиться от 7-8 до 10 часов. Бодрствование — это деятельное состояние коры головного мозга человека (учеба, работа, отдых, чтение и т.д.)

Двигательная активность — это регулярное занятие физической культурой и спортом, прогулки и т.д.

Общий недельный двигательный объем зависит от возраста и должен составлять от 6-7 до 10-12 часов.



Личная гигиена — это уход за кожей, телом, зубами, волосами; содержание в чистоте одежды и жилища.



Рациональное питание — одно из условий сохранения здоровья и жизни человека, правильное соотношение продуктов питания, их энергоемкость, калорийность.



Культура питания — это питание в соответствии с режимом дня, количеством и качеством пищи.



Большое внимание необходимо уделять домашним заданиям по физической культуре.



Главной целью таких занятий является развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость).



Необходимые требования при выполнении домашних заданий таковы:

- Чистое и проветренное помещение,
- Соблюдение температурного режима,
- Хорошее освещение,
- Соответствующая спортивная форма,
- Правильная дозировка нагрузки,
- Соблюдение техники безопасности,
- Чередование нагрузки и отдыха,
- Правильное выполнение упражнений,
- Самоконтроль за самочувствием,
- Гигиенические процедуры.



Домашнее задание:

***СОСТАВИТЬ СВОЙ РЕЖИМ ДНЯ
(ОФОРМИТЬ НА ЛИСТЕ)***

