



# Режим дня школьника

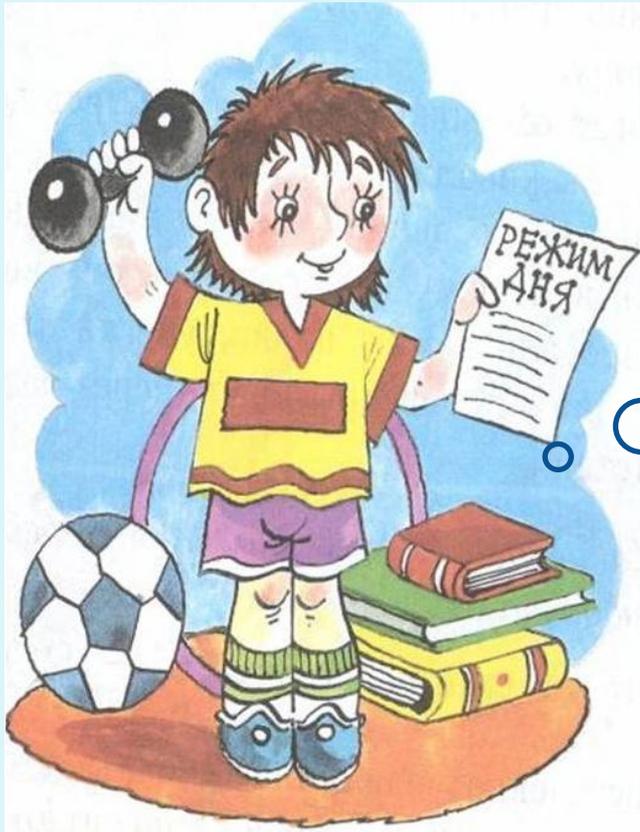
Шкирин П.Б. – учитель физической культуры  
МБОУ «СОШ №11» г. Чита

# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УРОКА



- Сформировать понятие о режиме дня школьника
- Показать важность его соблюдения
- Дать практические рекомендации по составлению режима дня школьника
- Составить распорядок дня

# РЕЖИМ ДНЯ



*Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельность и отдыха в течение суток.*

# РЕЖИМ ДНЯ:

- Сон не менее 10 часов в сутки;
- Полноценное питание;
- Физические упражнения;
- Ограничение просмотра телепередач и проведения времени за компьютером до 30 минут в день;
- Хорошо восстанавливают эмоциональное состояние ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе (до 2 часов)



# РЕЖИМ ПИТАНИЯ



Первый завтрак

25% от суточного рациона

Второй завтрак

10% от суточного рациона

Обед

35% от суточного рациона

Полдник

10% от суточного рациона

Ужин

20% от суточного рациона

# РЕЖИМ СНА

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И.П. Павлов указывал, что сон – это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встаёт утром раздражительным, разбитым, а иногда с головной болью.



# РЕЖИМ ТРУДА (УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ) И ОТДЫХА



Труд – истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем утомления «износ» организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на весь организм человека.

# ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ



Это оптимальное  
распределение в течение  
суток труда, отдыха и  
двигательной активности

# ОСНОВНЫЕ ДЕЛА



Подъём



Утренняя зарядка



Умывание



Завтрак  
Обед  
Ужин



Одевание



Учёба в школе



Прогулка и подвижные игры на воздухе

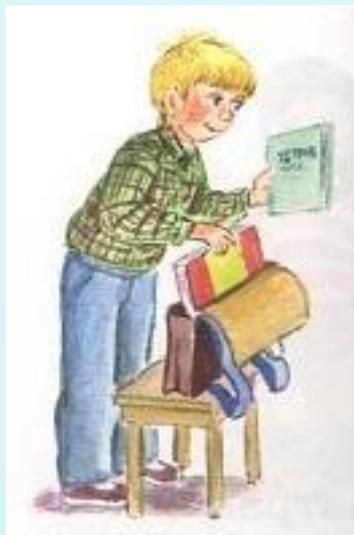


Занятия спортом

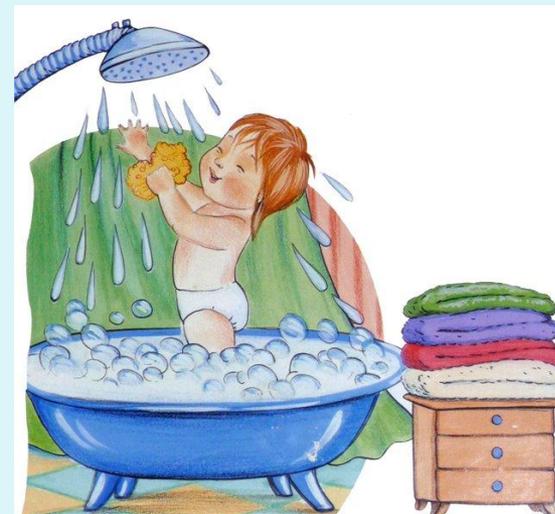
# ОСНОВНЫЕ ДЕЛА



Помощь родителям



Свободное время



Приготовление ко сну



Сон

# Примерный режим дня

6.30

Подъём

6.30 – 7.00

Утренняя  
зарядка и умывание

7.00 – 7.30

Завтрак

7.30 – 7.50

Дорога в школу

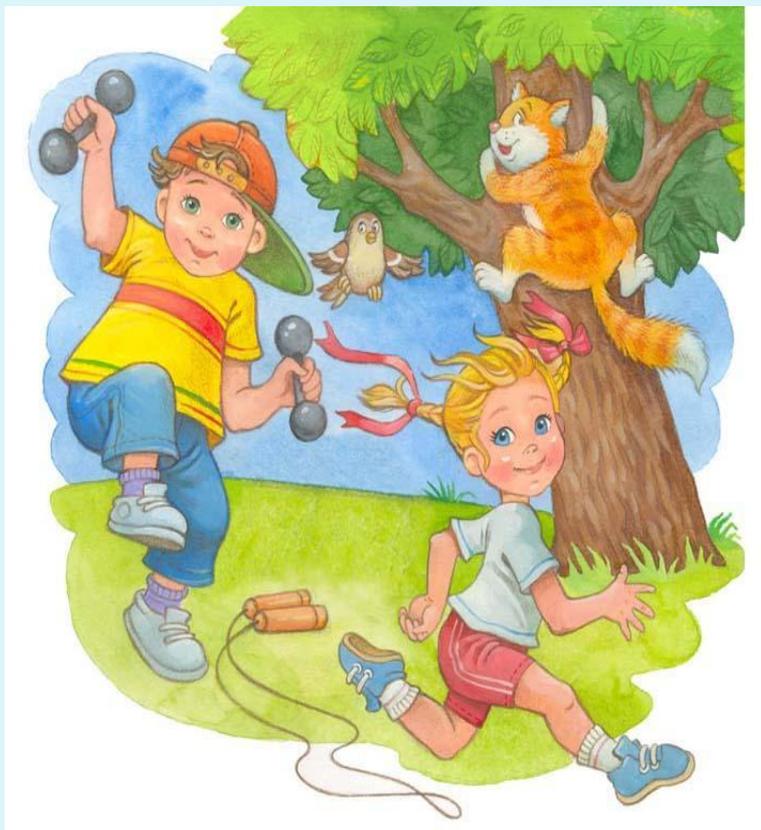


8.30 – 14.00

- Занятия в школе
- Школьный завтрак
- Дорога домой



# 14.00 – 17.30



- Обед
- Активный отдых
- Полдник
- Домашние задания (15.00 – 16.00)
- Занятия по интересам

# 18.00 – 21.00

- Помощь дома
- Ужин
- Свободное время
- Приготовление ко сну
- Сон



Чтобы быть всегда здоровым  
И стремиться к знаниям новым,  
Чтобы стресс, усталость снять –  
Режим дня нужно соблюдать!





- Что такое режим дня?
- Для чего нужен режим дня?



- Составь свой режим дня по образцу.
- Постарайся выполнять его каждый день.