



***ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО ДНЯ
ШКОЛЬНИКА***

**МОКУ «Галенковская средняя
общеобразовательная школа Октябрьского
района»**

Педагог-психолог: Басос Л.А.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО ДНЯ УЧЕНИКА



Режим дня ребенка — это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

Основная цель организации режима дня — обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Максимальный подъем работоспособности приходится на 11 — 13 часов. Второй подъем начинается в 16 и заканчивается в 18 часов, но он более низкой интенсивности и продолжительности.

Дети легко привыкают к распорядку дня в школе, поэтому следует и дома составить такое же расписание, включающее чередование нагрузки и отдыха.



ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКА

- **учебные занятия в школе и дома**
- **активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе**
- **регулярное и достаточное питание**
- **физиологически полноценный сон**
- **свободная деятельность (досуг) по выбору ребенка**



ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



- ▣ *Подъем: 7.00.*
- ▣ *Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели: 7.00—7.30.*
- ▣ *Завтрак: 7.30—7.50.*
- ▣ *Дорога в школу : 7.50—8.20.*
- ▣ *Занятия в школе: 8.30—12.30.*
- ▣ *Горячий завтрак в школе: 11. 00.*
- ▣ *Дорога из школы или прогулка после занятий в школе: 12.30—13.00.*
- ▣ *Обед: 13.00-13.30.*
- ▣ *Послеобеденный отдых или сон: 13.30-14.30.*
- ▣ *Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе: 14.30—16.00.*
- ▣ *Полдник: 16.00—16.15.*
- ▣ *Приготовление домашних заданий: 16.15-17.30.*
- ▣ *Прогулки на свежем воздухе: 17.30—19.00.*
- ▣ *Ужин и свободные занятия (чтение, помощь семье): 19.00—21.00.*
- ▣ *Приготовление ко сну: 21.00—22.00.*
- ▣ *Сон: 22.00-7.00.*



РЕКОМЕНДАЦИИ

Двигательный режим

Начинать день в любом возрасте необходимо с утренней зарядки.

Полезны игры на свежем воздухе.

Прогулка вечером перед сном.



Водные процедуры

- ▣ **Детям школьного возраста после каждой физической нагрузки надо принимать комфортный душ, удаляющий из организма шлаки, улучшающий питание кожи и обмен веществ.**



РЕКОМЕНДАЦИИ

Питание

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным



Отдых



Вернувшись из школы, ребенок обязательно должен отдохнуть 1 — 1,5 часа



РЕКОМЕНДАЦИИ

Подготовка уроков

Для занятий у ребенка должно быть свое рабочее место.



Досуг



Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам.

Выбираем кружки и секции.



Сон



**Школьник
должен спать не менее 9—10,5 часов.**



ВНИМАНИЕ, ТРИ ВАЖНЫЕ ВЕЩИ:

- *Во-первых, каждый пункт режима дня вначале должны контролировать взрослые.*
- *Во-вторых, должны соблюдаться ВСЕ правила распорядка.*
- *И, в-третьих, ничто так не нарушает распорядок, как безделье.*

