

# Режим дня современного школьника



**Режим дня** - это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности.

**сохраняет  
здоровье**

**создает  
интерес к  
учебной  
деятельност  
и**

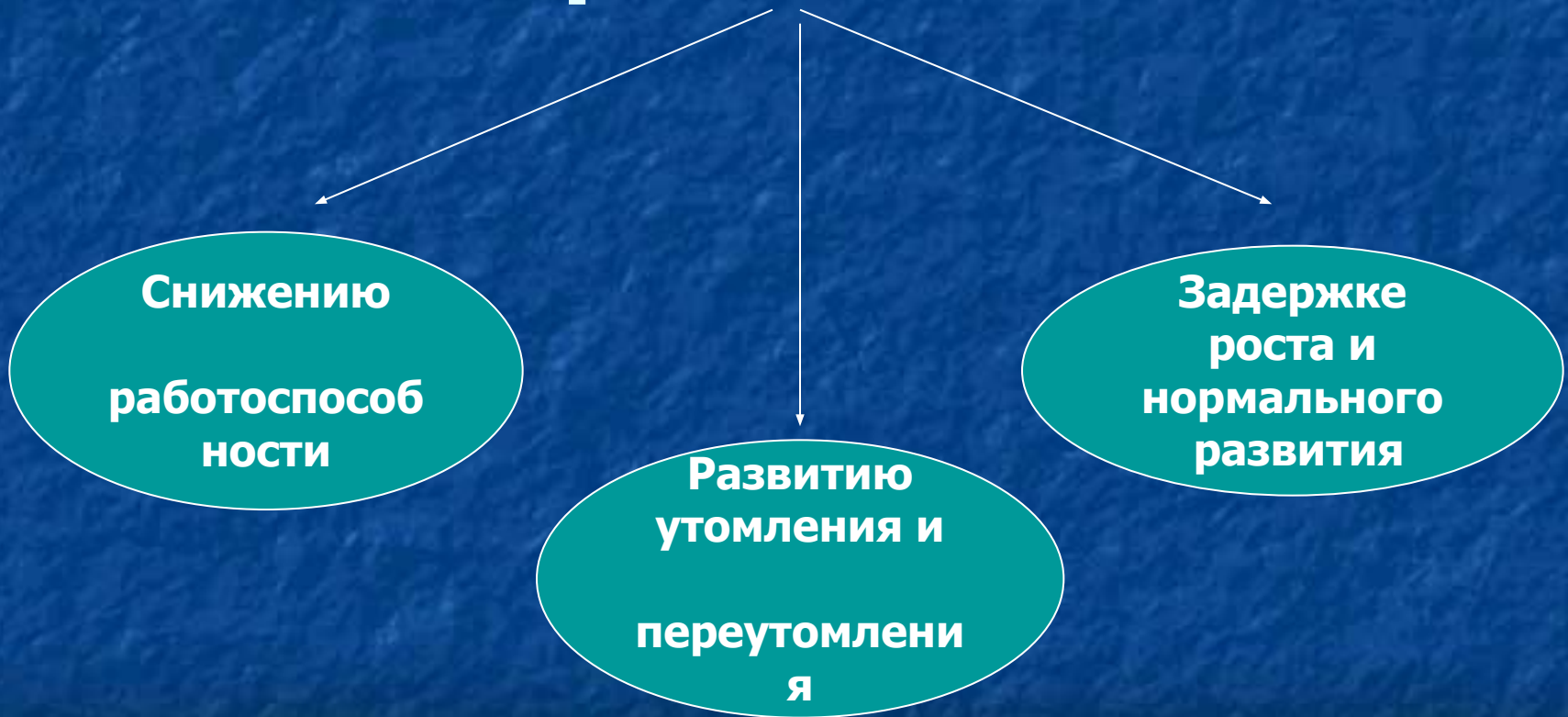
**создает  
ровное,  
бодрое  
настроение**

**Правильно  
организованны  
й  
режим дня**

**способствует  
нормальному  
развитию  
ребенка**

**создает  
интерес к  
творческой  
деятельности**

# Нерационально организованный режим приводит к



- В режиме дня школьника должны быть предусмотрены следующие основные компоненты:
  - 1) учебные занятия в периоды подъема работоспособности в школе и дома;
  - 2) отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе;
  - 3) регулярное и достаточное питание;
  - 4) гигиенически полноценный сон.
- Кроме того, в режиме дня должно быть отведено время для свободных занятий по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт, самообслуживание, помощь семье).

Двигательная активность облегчает переход от сна к бодрствованию.

Позволяет организму активно включиться в работу утреннего зарядка.

Правильное питание - основа нормального физического и нервно-психического развития.

Завтрак - обязательный компонент режима дня.

Рабочий день школьника состоит из занятий в школе и приготовления уроков дома.

Свободное время школьников может быть отведено занятиям в кружках, спортивных секциях, клубах.

В весенний период детям особенно необходимы витамины.

Не забывайте про внешний вид ребенка: школьная одежда, на уроках физической культуры – спортивная одежда.

# Родительские «нельзя» при соблюдении режима дня

- Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
- Кормить ребёнка перед школой и после неё бутербродами, сухой пищей, объясняя себе и другим, что ребёнку такая еда нравится.
- Требовать от ребёнка только отличных и хороших оценок, если он к этому не готов.
- Сразу после уроков выполнять домашние задания.
- Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок.
- Кричать на ребёнка во время выполнения домашних заданий.





# Режим дня - это режим ЖИЗНИ



Строгий режим —  
распорядок дня — является  
предпосылкой для высокой  
трудоспособности, крепкого  
здоровья и хорошего  
самочувствия.