

Распорядок дня

Выполнили: Максимова Л.,
Дерюгина К.



Распорядок дня, а тем более правильный режим дня - важная составляющая здорового образа жизни.

Неукоснительное соблюдение чередования труда, отдыха, сна и питания значительно облегчает деятельность и позволяет правильно использовать возможности организма, сохраняя здоровье человека.

Распорядок дня в обязательном порядке предусматриваются:

- полноценное питание;
- физические нагрузки;
- обучение;
- соблюдение гигиенических норм;
- сон.



Полноценное питание

Значение распорядка дня для школьника в рамках приема пищи – колоссальное.

Питание должно включать в себя: завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин.

Все блюда должны быть питательными и полезными.

Ребенок должен есть в одно и то же время – это обеспечивает нормальную работу желудочно-кишечного тракта.



Физические нагрузки

Под физическими нагрузками для школьников понимают:

- выполнение утренней гимнастики;
- выполнение упражнений в перерывах между решением домашних заданий;
- активные игры на улице;
- прогулки на свежем воздухе.



Обучение

Биоритмами человека
предусматриваются два
периода активной
трудоспособности:

- время с 11:00 до 13:00;
- время с 16:00 до 18:00.

Учебный график и
период выполнения
домашних заданий
детьми должен
рассчитываться под эти
биоритмы.



Соблюдение ГИГИЕНЫ

Для поддержания состояния
собственного здоровья ребенок
должен быть приучен к
выполнению норм гигиены.

К ним относится утренний туалет, включающий уход за полостью рта и лицом, и вечерний, когда ребенок помимо ухода за полостью рта должен принять душ.

В хорошие привычки школьника должно входить мытье рук перед едой и после посещения улицы.



Сон

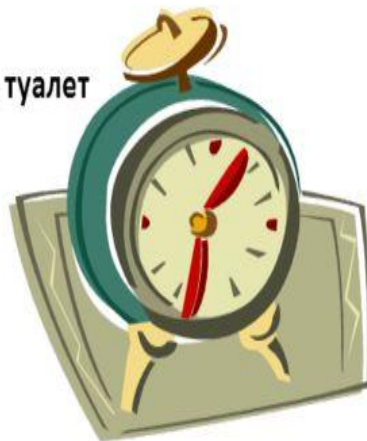
Распорядок дня школьника должен быть организован так, чтобы засыпал он и просыпался в одно и то же время.

Это дает ребенку возможность полноценно выспаться, легко проснуться и быть активным и бодрым в течение дня.

Здоровый сон для ребенка длится 9,5-10 часов.

Примерный режим дня школьника

6.45 – подъем
6.45 – 7.15 – утренняя гимнастика, туалет
7.15 – 7.30 – завтрак
7.30 – 8.10 – дорога в школу
8.20 – 12.40 – занятия в школе
12.40 – 13.20 – дорога домой
13.20 – 14.00 – обед
14.00 – 15.00 – отдых
15.00 – 16.00 – прогулка
16.00 – 18.00 – подготовка домашнего задания
18.00 – 19.00 – ужин
19.00 – 19.45 – помощь по дому
19.45 – 20.45 – свободное время
20.45 – 21.00 – туалет, подготовка ко сну
21.00 – сон



Правильный распорядок дня для школьника начальных классов предполагает меньшее количество часов на выполнение домашних заданий.

Максимальное время работы за компьютером для младшего школьника составляет 45 минут.

Свободное время необходимо выделить на физическую активность, которая детям в этом возрасте очень нужна.