

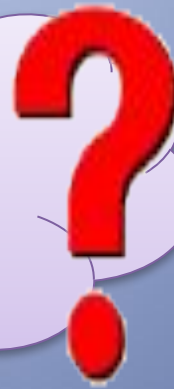
# *Режим дня школьника*



# Режим дня школьника



Что такое  
режим?



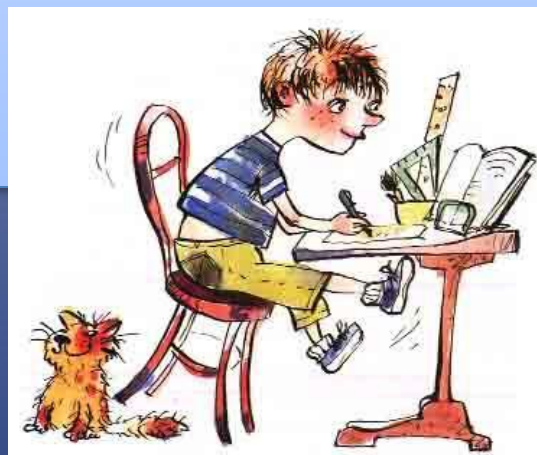
Чтобы многое успеть сделать, многому научиться, важно уметь правильно распределять своё время, выработать удобный распорядок дня, или режим.

Распорядок дня – время подъёма утром, зарядка, часы занятий в школе и др.



**Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими.**

**Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, выполняет уроки, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.**



Помни твердо, что режим  
людям всем необходим!





Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.



Сон. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 5—6 лет спят 13 часов, 7—8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера.





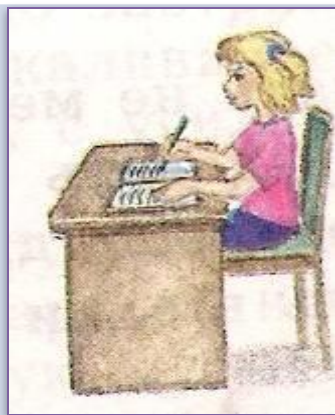
**Питание. Дети получают питание 4—5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.**



Прогулки. Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.



# Расскажи какой у тебя режим дня.



## **Примерный режим дня школьника:**

**7:00 Подъем**

**7:05 – 7:30 Утренняя зарядка, умывание, уборка постели.**

**7:30-7:50 Завтрак**

**7:50 – 8:20 Дорога в школу.**

**8:30 – 12:30 Занятия в школе**

**12:30 – 13:00 Дорога из школы**

**13: 00 – 13:30 Обед.**

**13:30 – 14:30 Послеобеденный отдых, сон для детей 6 – 7 лет.**

**14:30 – 16:00 Прогулка, подвижные игры на улице.**

**16:00 – 17:30 Приготовление уроков.**

**17:30 – 19:00 Прогулка.**

**19:00 – 20:30 Ужин и свободное время.**

**20:30 – 21:00 Приготовление ко сну, ванна, уход за одеждой и обувью.**

**21:00 Спокойной ночи!**



# Пользуйся правилами

1. Спать не менее 9,5-10 часов.
2. Чередовать занятия – отдых – физическую гимнастику.
3. Есть в одни и те же часы.





Соблюдай режим труда и  
быта -  
здоровье будет крепче  
гранита