

# Важен ли для школьника режим?

Если ты думаешь на год вперед – посади семя.  
Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади  
дерево. Если ты думаешь на век вперед, воспитай  
из себя человека».

# Вся природа живет в точных ритмах ...

- вращение планет



# Вся природа живет в точных ритмах ...

- времена года

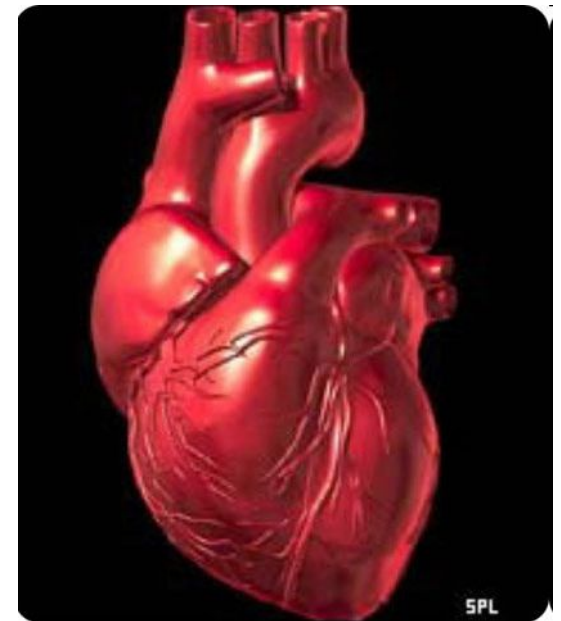



# Вся природа живет в точных ритмах ...

- день и ночь



- Ритмичность свойственна человеческому организму, отдельным его органам и системам.




A vertical strip of four images on the left side of the slide. From top to bottom: a clock with a blue and purple background, a clock with a yellow and orange background, a stack of books with a green background, and a stack of books with a purple background.

## Основная проблема школьников в наше время – хроническая усталость

- Причина – неумение правильно и рационально организовать свой день.





Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма.

- **Первый подъём работоспособности** отмечается **с 11 до 13 часов.**
- **Второй** - в **16-18 часов** более низкой интенсивности и продолжительности.



# Режим дня школьников включает следующие компоненты:

- учебные занятия в школе;
- учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
- сон;
- питание;
- занятия физическими упражнениями;
- отдых;
- занятия в свободное время.



# Возраст 11-14 лет

- резкие гормональные сдвиги,
- преобладание общего возбуждения и психической неуравновешенности.
- интенсивный рост.
- быстрое развитие внутренних органов:
- сердце растёт быстрее, чем просвет сосудов,
- возникает юношеская гипертензия.





Утро

В школе

Урок интересный

перемена

М  
О  
Й

Быстрее!!!!

Р  
Е  
Ж  
И  
М

пора спать!



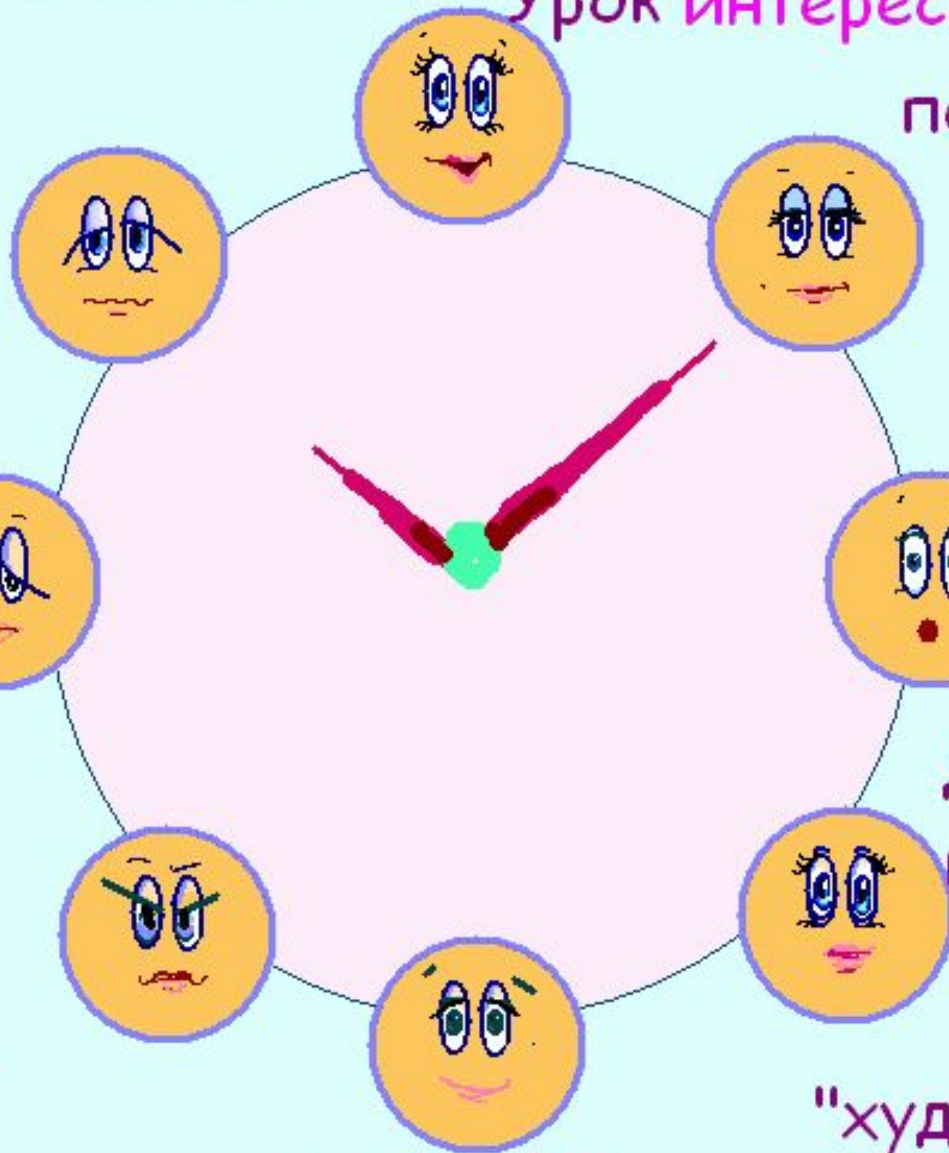
Уроки

дорога  
в ДХШ

Д  
Н  
Н  
Я

домой !!!!!

"художка"



## Режим дня школьника

Режимные моменты	Возраст (класс)			
	7-9 лет (1-4 класс)	10-12 лет (5-7 класс)	13-14 лет (8-9 класс)	15-16 лет (10-11 класс)
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Учебные занятия в школе	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.00	8.30-14.30
Дорога из школы	12.30-13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	15.00-15.30
Отдых	13.30-14.30	—	—	—
Прогулка на воздухе	14.30-16.30	14.30-16.30	15.00-17.00	15.30-17.00
Приготовление уроков	16.30-17.30	16.30-18.30	17.00-19.30	17.00-20.00
Прогулка на воздухе	17.30-19.00	18.30-19.30	19.30-20.30	20.00-21.00
Ужин, свободное время	19.00-20.00	19.30-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30
Вечерний туалет	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-22.00	21.30-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	22.00-7.00	22.00-7.00

# Домашнее задание.

Найти 1 игру на свежем воздухе.

