

# Режим – это серьёзно



---

Режим дня правильное  
распределение времени,  
на основные жизненные  
потребности человека.

# **Нарушение гигиенических требований к организации режима жизни ребёнка в семье.**

---

- **Утреннюю гимнастику дома делают – 42%**
- **Продолжительность ночного сна сокращена на 1,5 – 2,0 часа – у 76%**
- **Не гуляют после школы – 20%**
- **Ежедневно проводят у телевизора – от 1 до 2,5 часов – 92%**

# Что же такое рационально организованный день?

---

- Это точно регламентированная продолжительность подготовки домашнего задания и творческой деятельности ребёнка.
- Достаточный отдых на свежем воздухе.
- Регулярное и полноценное питание.
- Достаточный по продолжительности сон, со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну.
- Обязательно при этом и правильно организованная двигательная активность ребёнка.

---

# Примерный режим дня школьника.



# Подъём

7. 00



# Зарядка, гигиенические процедуры.

---

**7.00 – 7.30**



# Завтрак

---

**7.30 – 7.50**





# Дорога в школу.

---

**7.50 – 8.20**



# Начало занятий

---

8.30



# Завтрак в школе.

---

**ОКОЛО  
11.00**



# Окончание занятий.

---

**12.30**



# Дорога домой.

---

**12.30 -  
13.00**





# Обед.

---

**13.00 -  
13.30**



# Послеобеденный отдых или сон.

---

**13.30 – 14.30**



# Время для игр или прогулки.

---

**14.30 -16.00**





# Полдник.

16.00 – 16.15



# Домашние задания.

---

**16.15 -17.30**



# Прогулка на свежем воздухе.

17.30 -19.00



# УЖИН.

19.00 – 19.30



# Свободные занятия.

---

**19.30 -20.00**





# Приготовление ко сну.

---

**20.00 – 20.30**



# Сон.

---

**20.30 – 7.00**



# Рекомендации родителям.

- **Соблюдение режима точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определённого ритма в деятельности всех систем организма ребёнка.**
- **Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъёмом умственной активности ребёнка: в первой половине дня – с 9 до 12 часов, после полудня – с 15 до 16 часов.**
- **Выполнение уроков всегда в одни и те же часы. Приём пищи в определённые часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.**
- **Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, глубокому ночному отдыху ребёнка.**
- **Пребывание на продлённом дне в школе не рекомендуется детям, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.**
- **Режим дня ребёнка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательным дневным сном (1 -1,5 часа) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе ( не менее 3 – 3,5 часа).**
- **Не забывайте чаще хвалить ребёнка за малейший успех и поддерживать в нём уверенность в своих силах.**