

Распорядок дня



Домой

Дорога в Школу



Ужин

Свободное время



Уроки Д/З



Сон



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;

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 предполагает меньшее количество часов на выполнение домашних заданий.

Свободное время необходимо выделить на физическую активность, которая очень нужна.