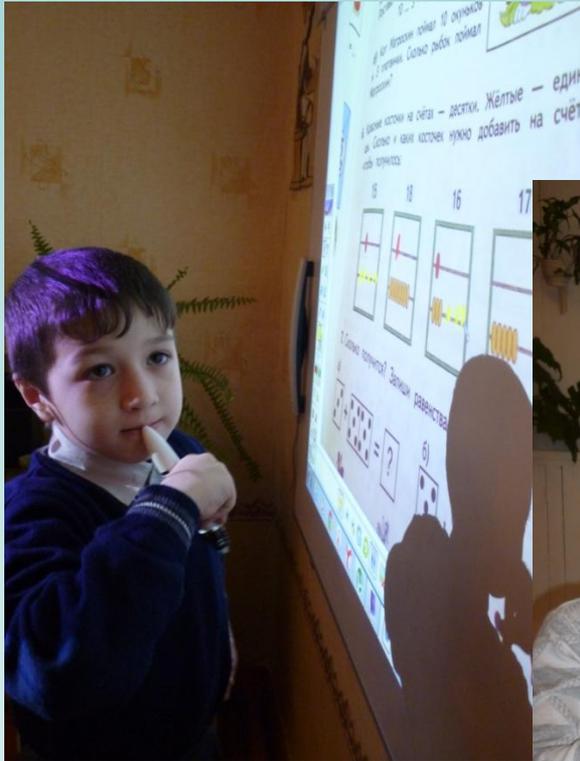


**Режим дня  
современного  
школьника**

**Современному школьнику  
постоянно не хватает  
времени. Процесс обучения  
в школе очень  
насыщенный. Помощником  
может и должен быть  
правильно организованный  
режим дня школьника.**

**Режим дня** - это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности.







сохраняет  
здоровье

создает  
интерес к  
учебной  
деятельност  
и

создает  
ровное,  
бодрое  
настроение

**Правильно**  
**организованный**  
**режим дня**

способствует  
нормальному  
развитию  
ребенка

создает  
интерес к  
творческой  
деятельности

# **Нерационально организованный режим приводит к**



# Двигательная активность как компонент режима дня

Облегчает переход  
от сна к  
бодрствованию,  
позволяет организму  
активно включиться  
в работу утренней  
зарядки.



# Правильное питание основа нормального физического и нервно-психического развития



**Завтрак -  
обязательный  
компонент  
режима дня.**

# Рабочий день школьника состоит из занятий в школе и приготовления уроков дома



## **Гигиенические нормативы продолжительности выполнения домашних заданий:**

**В 1 классе – (со второго полугодия) –  
до 1 часа**

**В 2-м классе – до 1, 5 часов**

**В 3-4 классах – до 2 часов**

**В 5-6 классах – до 2,5 часов**

**В 7-8 классах – до 3 часов**

**В 9-11 классах – до 4 часов**

**Максимальная  
продолжительность периода  
работоспособности составляет  
30-40 минут, после чего следует  
проводить 15 минутные  
перерывы с физкультминуткой  
под музыку.**

# **Сон - важный фактор в режиме дня школьника**

**Сон 21.00-7.00**

**Гигиенические нормативы продолжительности ночного сна – 10,5 часов**

**Занятия в школе имеют строгий режим и регламент, а вот внеучебная работа зависит от самого ученика и его товарищей**

**Гигиенические нормативы продолжительности просмотра телепередач 1.5 часа.**

**Прогулка – 3 часа.**

**Внеклассные и внешкольные занятия 1-2 часа.**

# Режим дня - это режим ЖИЗНИ

Строгий режим — распорядок дня — является предпосылкой для высокой трудоспособности, крепкого здоровья и хорошего самочувствия.

