

РЕЖИМ ДНЯ - ЗАКОН ЖИЗНИ УЧАЩЕГОСЯ!

(памятка для учащихся и родителей)

Соблюдение распорядка дня создает определенный ритм жизни, который облегчает функционирование организма и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка!



Основные элементы режима

дня - факторы, обеспечивающие нормальный рост, развитие высокий уровень работоспособности и способность к эффективному обучению учащихся:

- **Утренняя гимнастика** способствует правильному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. Продолжительность занятий для учащихся начальных классов 8-10 минут, старших – 20-25 минут.
- **Режим учебных занятий в школе и дома** – сохранение работоспособности на высоком уровне:
 - затраты времени на выполнение домашних заданий: во 2-3 классах - 1,5 ч, в 4-5 классах – 2 ч, в 6-8 классах - 2,5 ч, в 9-11 классах – до 3,5 ч.;
 - предупреждение утомления: выполнение физкультминуток и гимнастики для глаз;
 - расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять у обучающихся 1 - 4 классов - не менее 25 - 35 см; 5 - 11 классов - не менее 30 - 45 см.;
 - занятия по интересам - продолжительность должна составлять не более 50 минут в день для учащихся 1-2 классов и не более 1,5 часов для учащихся остальных классов.

• **Рациональное питание** – разнообразное, сбалансированное питание:

- в рационе питания должно быть больше мяса, рыбы, молока, овощей и фруктов, а углеводов должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров;

- режим питания: интервалы между приемами пищи не более 4-х часов;

- прием пищи - 4-5 раз в день: обязательный завтрак, регулярный обед и ужин, кисломолочный продукт на второй ужин;

- объем блюд в зависимости от возраста учащегося составляет:

овощное или молочное блюдо – 250-300г; каша – 240-280г; салат, булочка – 50г; первое горячее блюдо – 400г; блюдо из мяса и рыбы – 75-100г; гарнир – 150-200г; напитки, фрукты – 200г.

• **Здоровый сон:** продолжительность сна у детей составляет:

в 7-10 лет - 11-10 часов, в 11-14 лет- 10-9 часов, в 15-17 лет- 9-8 часов. Важно! Подъем в 7.00 час; отход ко сну в 21.-21.30 час. или в 22.00-22.30 час. в зависимости от возраста. Полезно спать при открытой форточке.

• **Активный отдых на свежем воздухе** в подвижных играх, езде на велосипеде и др. - мощный оздоровительный фактор: в младшем школьном возрасте не менее - 3-3,5 часа, в среднем - 2,5-3 часа, в старшем - 2,5 часа.



Очень важно для сохранения работоспособности на высоком уровне: чередование труда и отдыха и выполнение отдельных элементов режима дня в одно и то же время

Режим дня школьника			
	Подъём, зарядка	7 - 00	
	Гигиенические процедуры	7 - 15	
	Завтрак	7 - 30	
	Дорога в школу	7 - 50	
	Пребывание в школе	8 - 30	
	Дорога из школы	12 - 30	
	Обед	13 - 00	
	Прогулка на свежем воздухе	13 - 30	
	Выполнение домашних заданий	16 - 00	
	Полдник	17 - 00	
	Помощь по дому	17 - 15	
	Ужин	18 - 30	
	Свободное время	18 - 45	
	Подготовка ко сну	21 - 15	
	Сон	21 - 30	

Правильно построенный и постоянно соблюдаемый режим дня - обязательный закон жизни учащегося!

Почему необходимо соблюдать режим дня?

При соблюдении режима дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому, вырабатываются полезные привычки, выполнение которых происходит с наименьшей затратой энергии.

Поэтому так важно строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приема пищи, выполнения домашних заданий, прогулок и пр.



Почему необходимо чередование разных видов деятельности?

Каждый режимный элемент должен отличаться от предыдущего по характеру

воздействия на организм.

В этом случае он превращается в отдых, предупреждающий развитие утомления. Крупнейшим русским ученым И.М.Сеченовым было доказано, что лучшим отдыхом является **активный отдых**, т.е. смена одного вида деятельности другим.

Утомление учащихся снимают:

- чередование учебной деятельности с физическими упражнениями и подвижными играми на воздухе;
- чередование трудного урока с легким;
- чередование творческой работы с общественно полезным трудом.

Правильно организованный режим дня

- создает бодрое настроение,
- побуждает интерес к учебной и творческой деятельности;
- способствует нормальному физическому и психическому развитию;
- обеспечивает работоспособность и хорошую успеваемость;
- хорошее состояние здоровья ребенка!