Расписание дня школьника

Рыбаков Никита 5«Б» Класс

Цели и задачи

- *Цель:* способствовать пополнению арсенала знаний родителей по вопросу режим дня учащихся.
- *Задачи*: 1. Познакомить родителей с основными компонентами режима дня.
- 2. Разработать рекомендации для школьников «Как правильно составить режим дня».

- *Режим дня* - это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности
- *Режим дня* является определенным отражением режима физиологических процессов, протекающих в организме.

- Современному школьнику постоянно не хватает времени. Процесс обучения в школе очень насыщенный. Помощником может и должен быть правильно организованный режим дня школьника.
- *Основные компоненты режима дня школьника* - это сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки), учеба в школе и дома, игровая деятельность, отдых, личная гигиена ,питание, помощь по дому .

- Правильно организованный режим дня создает интерес к учебной деятельности, способствует нормальному развитию ребенка, сохраняет здоровье, создает ровное, бодрое настроение, создает интерес к творческой деятельности .

- Результаты исследования: Вопросы анкеты ***«Мой режим дня»***
- 1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку? а) всегда; б) иногда; в) никогда.
- 2. Завтракаете ли вы утром? а) всегда; б) иногда; в) никогда;
- 3. В какое время вы обычно учите уроки? а) сразу, как прихожу из школы; б) отдыхаю и только потом начинаю делать уроки; в) обедаю и сажусь за уроки.
- 4. Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий? а) до 1 часа; б) 1 - 2 часа; в) 2 -3 часа; г) 3 -4 часа
- 5. Делаете ли вы перерывы при выполнении домашнего задания? а) всегда; б) иногда; в) никогда.
- 6. Вы ложитесь спать а) в 21-22.00; б) в 22-23.00; в) после 23.00.
- 7.Как часто вы просыпаетесь не выспавшись? а) всегда; б) иногда; в) никогда.
- 8. Сколько часов в день вы смотрите телевизор? а) 1 - 2 часа; б) 3- 4 часа; в) все свободное время.
- 9. Как обычно вы проводите воскресный день? а) смотрю телевизор, играю в компьютерные игры; б) слоняюсь по дому; в) гуляю, занимаюсь спортом; г) другое (укажите что именно). 10.Как часто вы стараетесь спланировать свой день: а) всегда; б) иногда; в) никогда.

- Двигательная активность как компонент режима дня. Облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму активно включиться в работу утренняя зарядка.

- 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.
- 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 вне учебная 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.

Виды занятий и отдыха	Возраст	
	12—13 лет	14—17 лет
Подъем	7.00	7.00
Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет	7.00— 7.30	7.00— 7.30
Завтрак	7.30— 7.50	7.30— 7.50
Дорога в школу, утренняя прогулка до начала занятий в школе	7.50— 8.20	7.50— 8.20
Занятия в школе	8.30—14.00	8.30—14.30
Горячий завтрак в школе или фрукты	11.10—11.20	11.10—11.20
Дорога из школы или прогулка после занятий в школе	14.00—14.30	14.30—15.00
Обед	14.30—15.00	15.00—15.30
Прогулка или игры и спорт (лыжи, коньки) на воздухе	15.00—17.00	15.30—17.00
Полдник	17.00	17.00
Приготовление домашних заданий	17.00—19.30	17.00—20.00
Ужин и свободные занятия	19.30—21.00	20.00—21.30
Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия — чистка одежды, обуви, умывание)	21.00—21.30	21.30—22.30
Сон	21.30— 7.00	22.30— 7.00

Последствие нарушения режима дня

- 1.Чрезмерная нагрузка.
- 2.Отсутствие четкого чередования умственного напряжения с отдыхом, физическим трудом, прогулками.
- 3. Недостаточный сон.
- 4. Неоправданные дополнительные нагрузки.
- 5. Переутомление школьника.

- *Режим дня - это режим жизни как часто вы планируете свой рабочий день? Строгий режим — распорядок дня — является предпосылкой для высокой трудоспособности, крепкого здоровья и хорошего самочувствия.*