Муниципальное образовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа №224»

Режим дня школьника

«Здоровье – это ещё не всё,
но всё без здоровья – ничто.»

Учитель биологии высшей квалификационной категории Шилова Татьяна Викторовна

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ

- на 20% от наследственных факторов;
- на 10% - от развития медицины;
- на 20% - от состояния окружающей среды;
- на 50% - от образа жизни человека.

РЕЖИМ ДНЯ

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

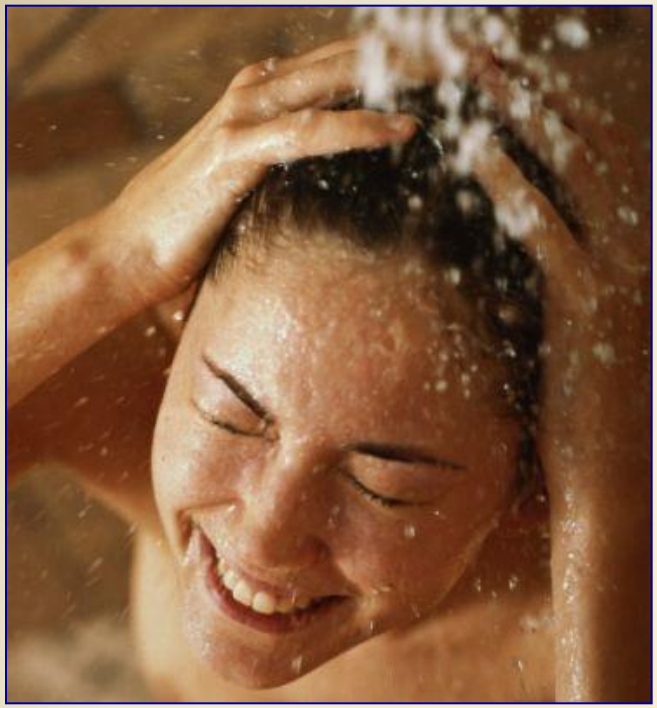
ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКА:

- учебные занятия в школе и дома;
- активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- регулярное и достаточное питание;
- физиологически полноценный сон;
- свободная деятельность по индивидуальному выбору.

Возраст (лет)	Класс	Уроки в школе	Уроки дома (часы)	Игры, Прогулки	Спорт, Кружки	Прием пищи, зарядка туалет	Ночной Сон (часы)
7	1	3-4	1	3	2.30	2.30	11-10.30
8	2	4	1 - 1.30	3	2.30	2.30	11-10.30
9	3	4	1.30 - 2	3	2.30	2.30	11-10.30
10	4	4-5	2 - 2.30	3	2.30	2.30	10.30-10
11	5	5-6	2 - 2.30	2.30	2.30	2.30	10- 9.30
12	6	5-6	2.30 - 3	2.30	2.30	2.30	9.30- 9
13	7	5-6	3 - 4	2	2	2	9.30- 9
14	8	5-6	3 - 4	2	2	2	9.30- 9
15	9	5-6	3 - 4	2	2	2	9- 8.30
16	10	5-6	3 - 4	2	2	2	8- 8.30

УТРО
ДЕНЬ
ВЕЧЕР
НОЧЬ

НЕДОПУСТИМО
наказание
лишением прогулки!



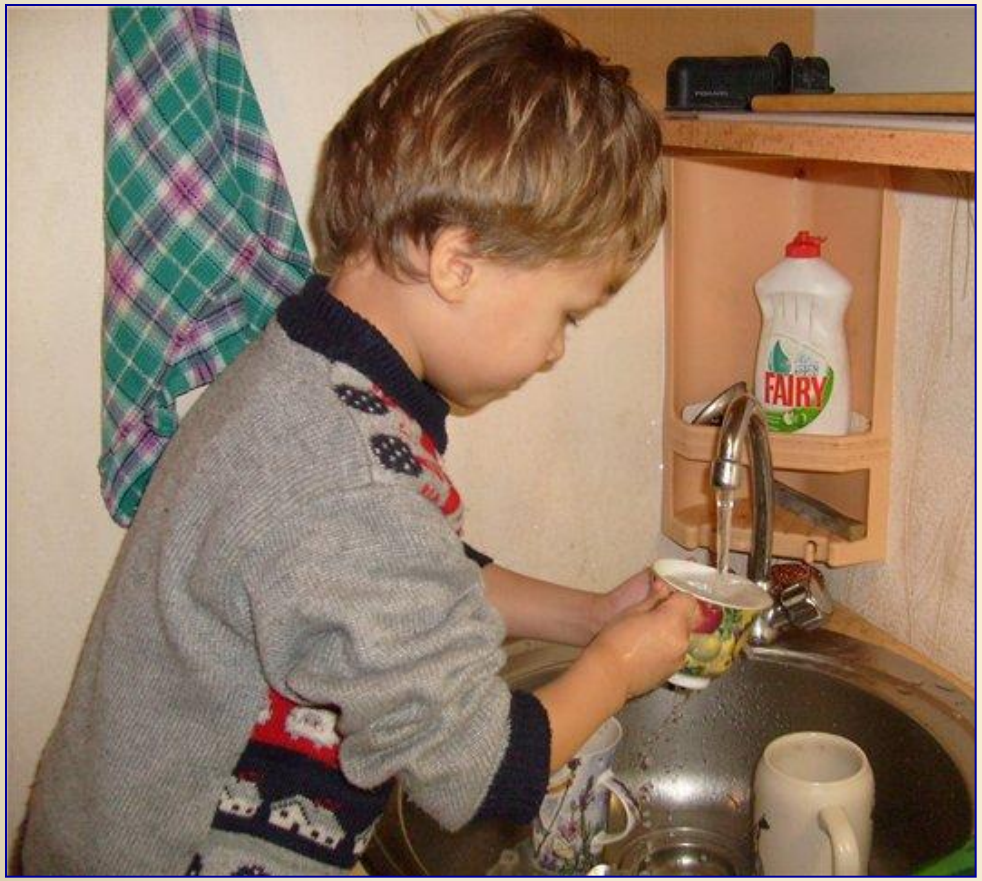
Умывание холодной водой – прогоняет сон

Завтрак должен быть горячим и плотным

Оптимальное время для приготовления уроков - период с 15 - 16 часов

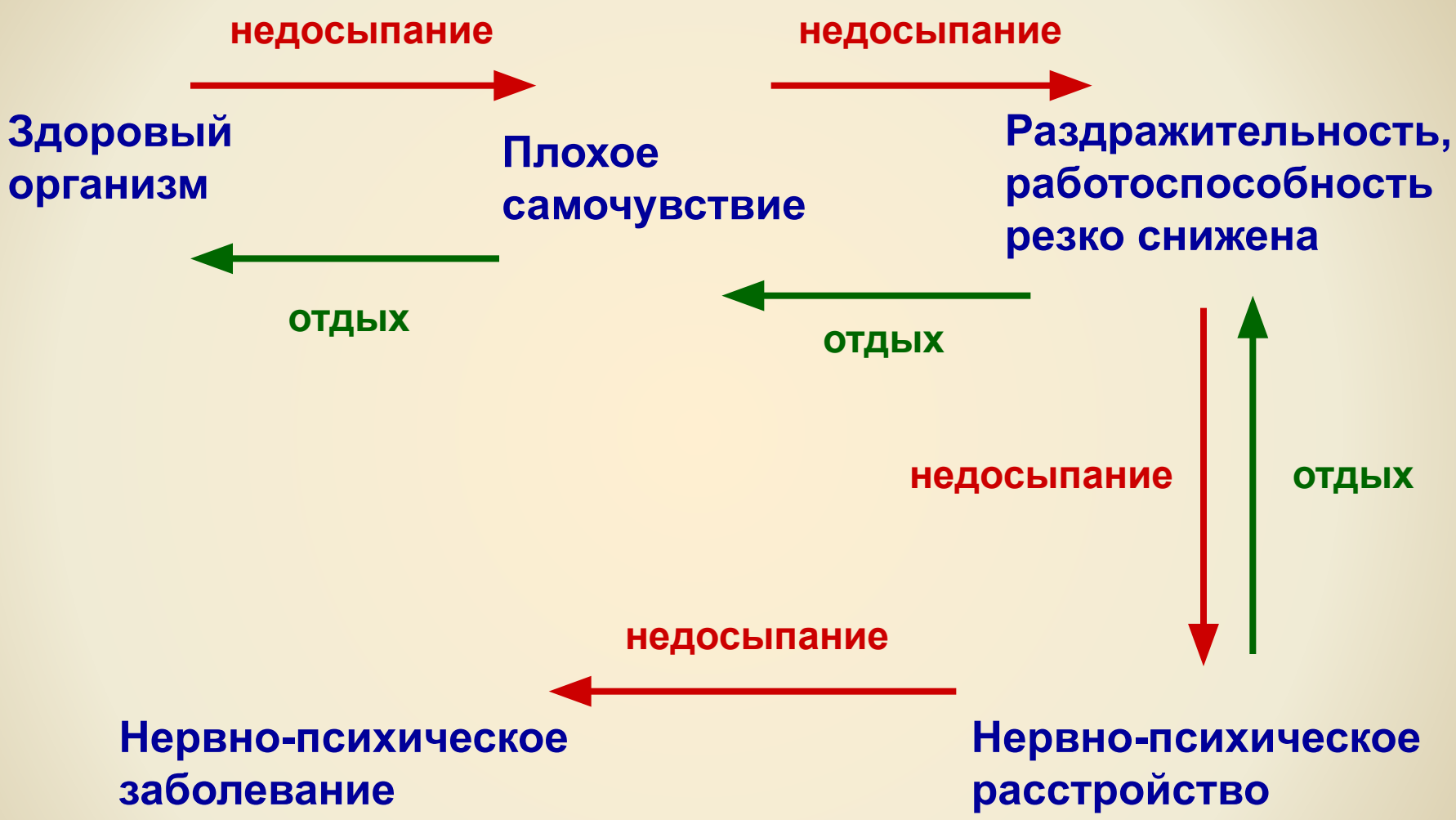
Максимальная работоспособность: 30 – 40 мин, Затем 15 мин перерыв

Родители должны прививать ребенку навыки самообслуживания



возраст (лет)	класс	ночной сон (часы)
7	1-й	11 – 10.30
8	2-й	11 – 10.30
9	3-й	11 – 10.30
10	4-й	10.30 - 10
11	5-й	10 – 9.30
12	6-й	9.30 – 9
13	7-й	9.30 – 9
14	8-й	9.30 – 9
15	9-й	9 – 8.30
16	10-11й	8 – 8.30

Сон – важный фактор в режиме дня.


недосыпание
недосыпание
Здоровый организм
Плохое самочувствие
Раздражительность, работоспособность резко снижена
отдых
отдых
недосыпание
отдых
недосыпание
Нервно-психическое заболевание
Нервно-психическое расстройство

Вид занятий и отдыха	Возраст школьников			
	1-4 класс	5-6 класс	7-9 класс	10-11 класс
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Умывание, зарядка	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак дома	7.00-7.30	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.30-8.20	7.30-8.20	7.30-8.20	7.30-8.20
Занятия в школе(завтрак)	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.15	8.30-14.15
Дорога домой	12.30-13.00	13.30-14.00	14.15-14.45	14.15-14-45
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.45-15.15	14.45-15.15
Прогулка или отдых	13.30-15.30	14.30-16.30	15.15-17.00	15.15-17.00
Выполнение Д/З	15.30-17.00	16.30-19.00	17.00-20.00	17.00-20.00
Прогулка	17.00-18.30			
Ужин	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Свободное время	19.00-20.00	19.30-20.30	20.00-21.00	20.30-21.30
Приготовление ко сну	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30	21.30-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	21.30-7.00	22.00-7.00

МНЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ

№ дела	Что делал	Сколько потратил времени
1	Делал уроки по физике	16.05 - 16.30
2	Ходил в библиотеку	16.30 – 17.00.

- **Во-первых:** режим - понятие из взрослой жизни и знакомить с ним ребёнка необходимо как можно раньше.
- **Во-вторых:** все правила распорядка должны соблюдаться вместе взятые.
- **В-третьих:** ничто так ни нарушает распорядок, как время, когда нечем заняться.

Устают и изнемогают не столько от того, что много работают, а от того, что не умеют организовать свою работу

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!