



Режим дня школьника

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.



Режим дня школьника

Режимные моменты	Возраст (класс)			
	7-9 лет (1-4 класс)	10-12 лет (5-7 класс)	13-14 лет (8-9 класс)	15-16 лет (10-11 класс)
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Учебные занятия в школе	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.00	8.30-14.30
Дорога из школы	12.30-13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	15.00-15.30
Отдых	13.30-14.30	—	—	—
Прогулка на воздухе	14.30-16.30	14.30-16.30	15.00-17.00	15.30-17.00
Приготовление уроков	16.30-17.30	16.30-18.30	17.00-19.30	17.00-20.00
Прогулка на воздухе	17.30-19.00	18.30-19.30	19.30-20.30	20.00-21.00
Ужин, свободное время	19.00-20.00	19.30-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30
Вечерний туалет	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-22.00	21.30-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	22.00-7.00	22.00-7.00

Примерный режим дня школьника младших классов

- Подъем: 7.00.
- Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет: 7.00—7.30. Завтрак: 7.30—7.50.
- Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе: 7.50—8.20. Занятия в школе: 8.30—12.30.
- Горячий завтрак в школе: 11.00. Дорога из школы или прогулка после занятий в школе: 12.30—13.00. Обед: 13.00-13.30.
- Послеобеденный отдых или сон: 13.30-14.30.
- Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе: 14.30—16.00. Полдник: 16.00—16.15. Приготовление домашних заданий: 16.15-17.30,
- Прогулки на свежем воздухе: 17.30—19.00. Ужин и свободные занятия (чтение, помощь семье и т.д.): 19.00—20.00. Приготовление ко сну: 20.00—20.30. Сон: 20.30-7.00.

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.



Авторы презентации

- Иванов Алексей и Панасюк Пётр.