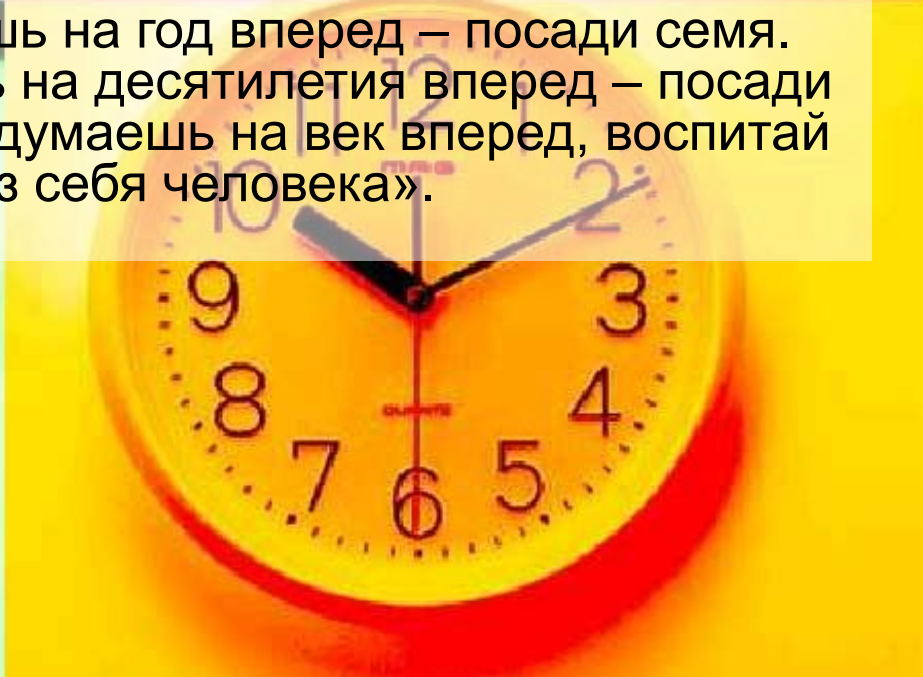



Важен ли для школьника режим?



Если ты думаешь на год вперед – посади семя.
Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево.
Если ты думаешь на век вперед, воспитай из себя человека».

Вся природа живет в точных ритмах ...

- вращение планет



Вся природа живет в точных ритмах ...

- времена года

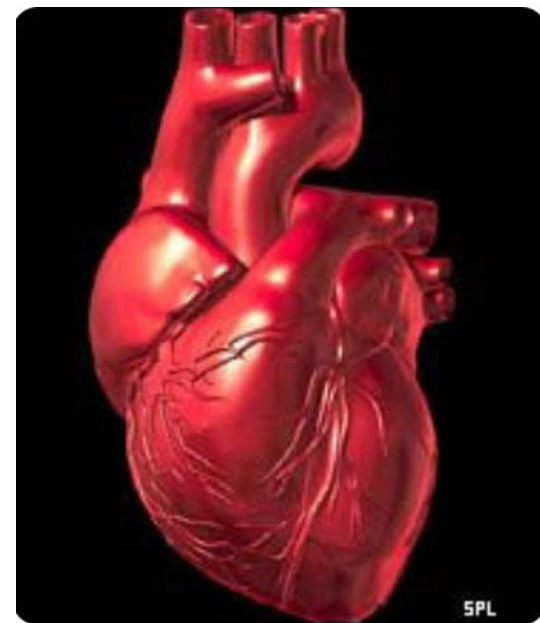



Вся природа живет в точных ритмах ...

- день и ночь



- Ритмичность свойственна человеческому организму, отдельным его органам и системам.





Основная проблема школьников в наше время – хроническая усталость


- Причина – неумение правильно и рационально организовать свой день.

Выход есть?

- Рациональное чередование работы и отдыха.

Режим дня школьника

| Время | Действие |
|----------|----------|
| I смена | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| II смена | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма.

- **Первый подъём работоспособности** отмечается **с 11 до 13 часов**.
- **Второй** - в **16-18 часов** более низкой интенсивности и продолжительности.

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

- учебные занятия в школе;
- учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
- сон;
- питание;
- занятия физическими упражнениями;
- отдых;
- занятия в свободное время.



Возраст 11-14 лет

- резкие гормональные сдвиги,
- преобладание общего возбуждения и психической неуравновешенности.
- интенсивный рост.
- быстрое развитие внутренних органов:
- сердце растёт быстрее, чем просвет сосудов,
- возникает юношеская гипертензия.



*Режим дня
школьника*



Подъём 7.00



Утром зазвонил будильник,
Мне будильник ни к чему,
Потому, что без звоночка
Встать так рано я могу!

1. Каждый день, как только вы пробудились, подумайте — у меня есть бесценная человеческая жизнь, и я не собираюсь тратить ее впустую. Я буду использовать всю свою энергию чтобы развивать себя, открывать свое сердце другим людям. Я буду думать о других только хорошее, не позволю себе злиться или думать плохо о ком-то, я собираюсь быть полезным людям настолько, насколько я смогу.»



Зарядка 7.10



*Занимаюсь я зарядкой,
По утрам, по вечерам.
Со здоровьем всё в порядке,
Что советую я Вам.
А потом пойду в присядку,
Потанцую на ковре.
Так я делаю зарядку,
Рано утром на заре.
Головой вращаю смело,
Поклонюсь Вам до земли.
Дух здоровый, крепче тело,
С добрым утром — земляки!*

Умывание 7.20



Снует зубная щетка,
Как по морю лодка,
Как по речке пароход
По зубам она идет,
Вверх и вниз, туда-обратно.
Счистим мы налет и пятна
Чтобы зубки не болели,
Чтоб как зимний снег белели



Волшебная водичка
На розовое личико,
Ручеек из сказки
На носик и на глазки,
Брызги из кадушки
На щечки и на ушки,
Дождичек из лейки
На лобик и на шейку.
Ливень с теплой струйки
На маленькие ручки.
Вот какой чистюля!
Целуй меня, мамуля!



Завтрак 7.30

*Съели завтрак,
попрощались,*

Быстро в школу собирались.

*Здравствуй школа!
Здравствуй класс!*

Ждёт учительница нас.



Дорога в школу 7.50 - 8.15

Утром, по дороге в школу,
Свежим воздухом дышу,
Жду подружку я у дома,
Вместе с ней теперь иду.
Мы немного поболтаем,
Посмеёмся ведь тогда
Нам дорога в школу длинной
Не наскучит никогда.



Уроки 8.30-15.05



*Чтобы грамотнее стать...
Надо книжки почитать
И задачи все решить,
Чтоб пятёрку получить!*

*За звонком звенит звонок,
Точно в срок идёт урок,
Нужно очень много знать,
Чтоб полезным в жизни стать.*





*До свиданья, школьный дом!
Завтра снова мы придём!*

*Чтобы успеть сделать
заданные на дом уроки,
помочь в работе по дому,
почитать, погулять,
самостоятельно
позаниматься физическими
упражнениями или любимым
видом спорта – в секции,
нужно уметь правильно
распределить время.*

15.05-15.45

16.00 - 17.00

Полдник съели, погуляли,

Поработали опять:

Из портфеля мы достали

Свой учебник и тетрадь.

17.10-19.10



19.10 -20.00



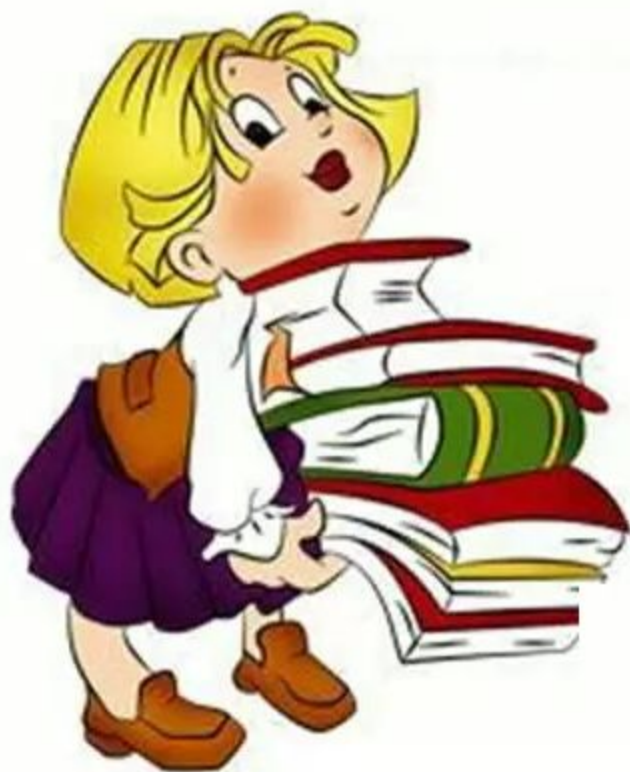
*В магазин мы сходим сами,
пол в квартире подметём.*

*Чтобы легче было маме,
Мы поможем ей во всём.*



20.10 - 21.00

*Ужин вкусный мы съедим
Телевизор поглядим,
Или в игры поиграем,
Или книжку почитаем.*



21.00-21.10

*Ждёт зубной порошок и
журчит водица
«Не забудь, мой дружок, перед
сном умыться!»*

*Пусть приходит крепкий сон.
Всем на свете нужен он.*





- Чай попить и спать в кровать!
- Завтра снова нам вставать!



Утро

В школе

Урок интересный

перемена

М
О
Й

Быстрее!!!!

Р
Е
Ж
И
М

пора спать!



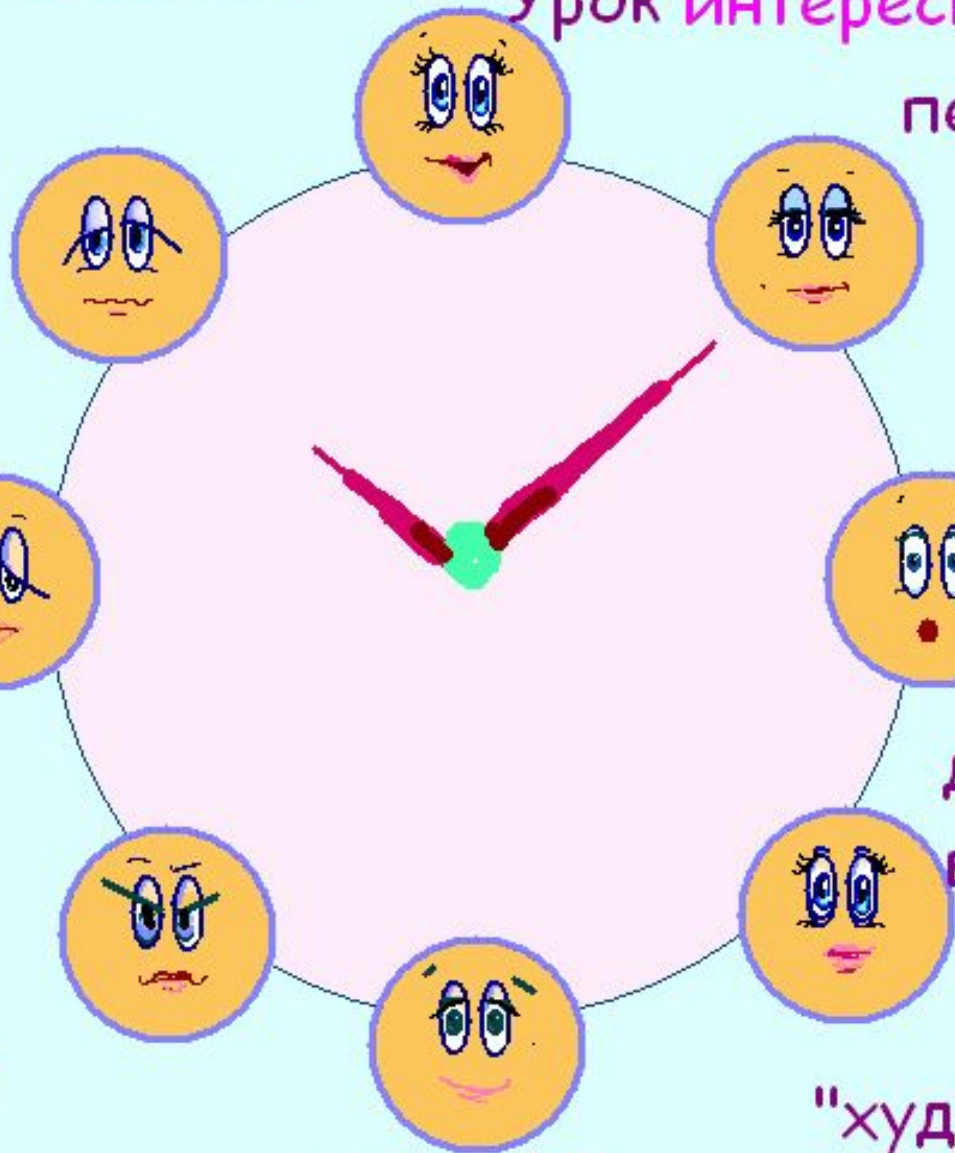
Уроки

дорога
в ДХШ

Д
Н
Н
Я

домой !!!!!

"художка"



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 |



Домашнее задание.

Найти 1 игру на свежем воздухе.

