

РЕЖИМ ДНЯ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНИКА -
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Для чего необходим режим дня школьнику

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный приём пищи.
3. Сон определённой продолжительности с точным временем подъёма и отдыха ко сну.
4. Определённое время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определённое время для приготовления домашних заданий.
6. Определённую продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.



Для чего необходим режим дня школьнику

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный приём пищи.
3. Сон определённой продолжительности с точным временем подъёма и отдыха ко сну.
4. Определённое время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определённое время для приготовления домашних заданий.
6. Определённую продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.





Приблизительный режим дня

- Подъем за час-полтора до выхода в школу
- Утренняя зарядка
- Горячий завтрак
- Занятия в школе.
- Горячий обед
- Отдых на свежем воздухе или сон
- Домашнее задание
- Свободное время
- Сон



Сон должен проходить в хорошо проветриваемом помещении





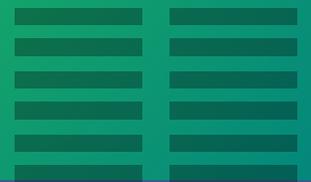
Подъём

6:30

День начинается с зарядки



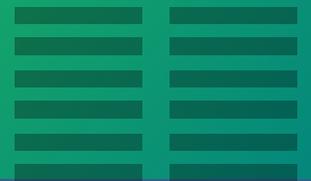
6:45



Личная гигиена



7:00



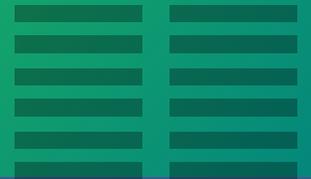
Одеваемся и идем завтракать



В 7.30 мин. идём в школу



7:30



Заняття в школі



8:00-12:45



Второй завтрак в школе

К завтраку готовы мы,
Нас ждут накрытые столы.



8:40

Продолжение учебного дня до 12:00



8:00-12:45

Окончание уроков



12:00

12:00

Обе

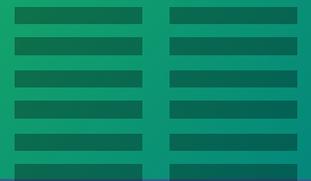


13:00



Обед школьника должен быть
насыщен витаминами
и состоять из трех блюд

Есть немного, 4-5 раз в день, не торопясь,
тщательно пережёвывая пищу



Свободное время

Свободное время



Удобнее всего выделять для этого часы между окончанием приготовления уроков и укладыванием спать.



Уборка

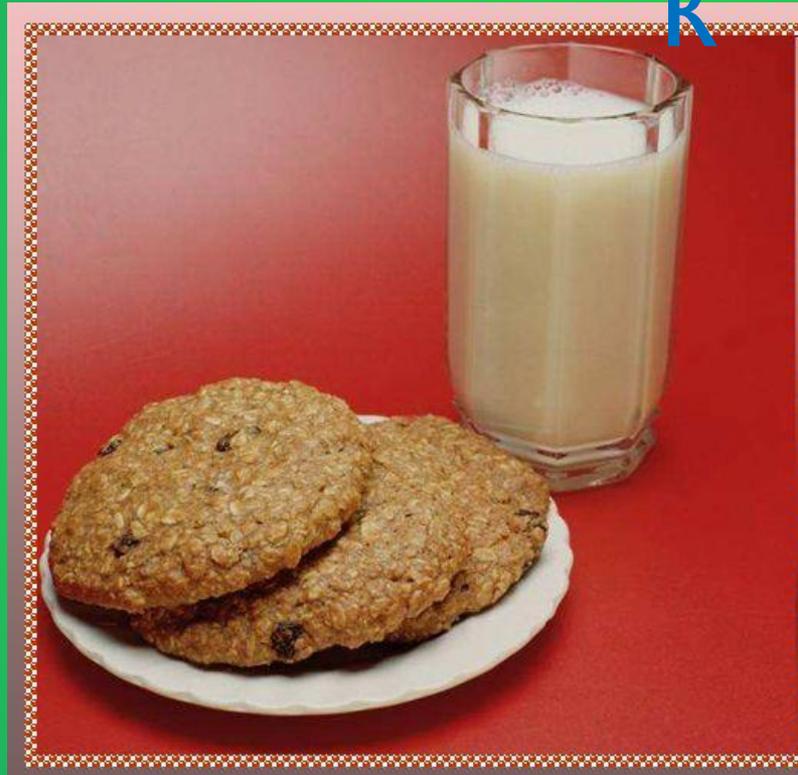


Кружки, секции

13:30-16:00

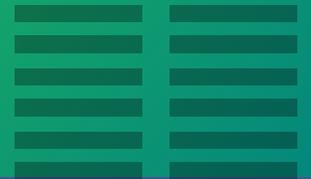
Полдни

К

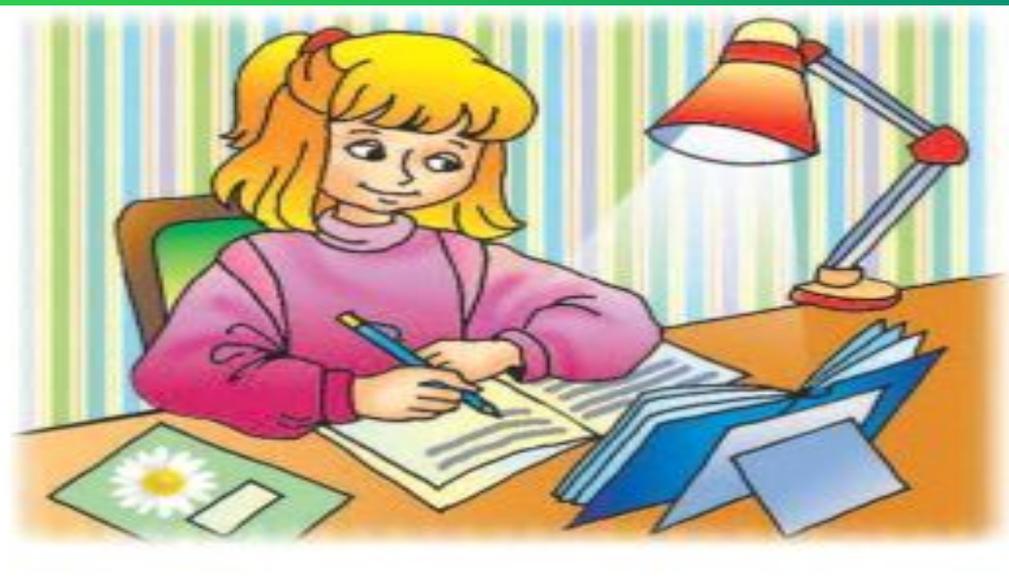
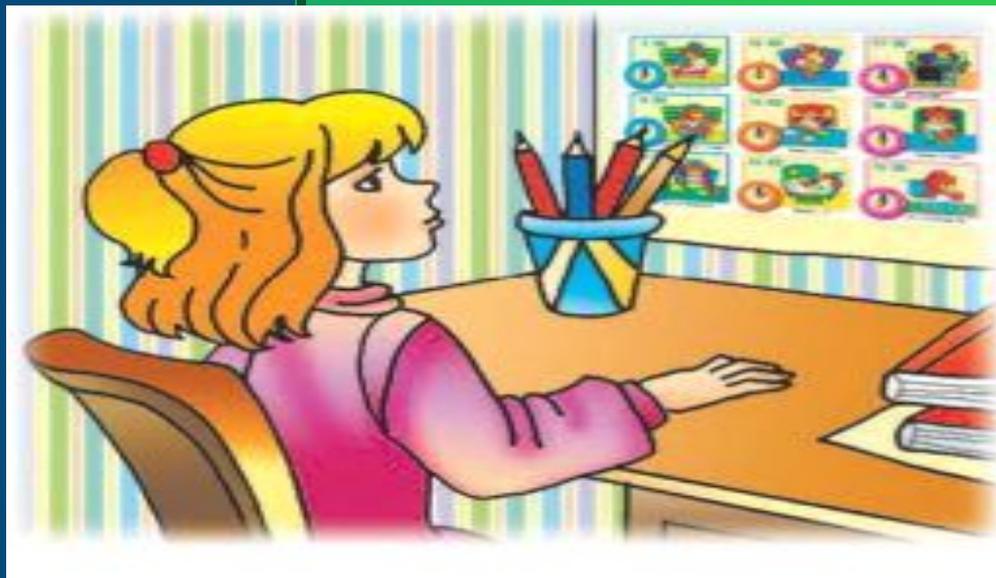


MyShare

17:00



Подготовка домашнего задания на следующий день



17:15

Ужин и помощь по дому



19:00

Сон



21:00 – 6.30

ВЫВОДЫ

- правильный распорядок дня помогает школьнику правильно распределять нагрузку;
- поддерживать хорошее настроение;
- позволяет избежать переутомлений.



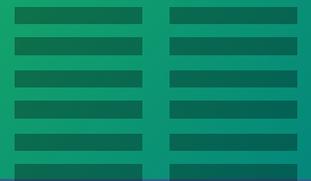
Презентацию составила
педагог-библиотекарь
МАОУ Школа 37 ГО город
Уфа РБ
Ихсанова Л.В.





Список использованной литературы:

1. Михайлов В, Палько А «Выбираем здоровье!»-Москва, 1987. 191с.
2. Студеникин М.Я. «Книга о здоровье детей»-Москва, 1986. 240с.
3. Хэйм Г. Джиннотт «Дети мы: новые решения старых проблем»-Санкт-Петербург, 1992. 464с.
4. Интернет ресурсы



Спасибо за внимание!

