

## РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



**Режим дня** – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;
4. питание;
5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;
7. занятия в свободное время.

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность детского организма в движении общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня.

Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол. Надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов детей весьма широк.

В рацион ребенка необходимо включать здоровую и разнообразную пищу, сократив до минимума или совершенно исключив "фаст-фуд", вредные сладости, и т.п. При этом необходимо отметить, что к полезным сладостям можно отнести мед, горький шоколад, фрукты и так далее.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна.

Потребность во сне составляет:

- в 10-12 лет – 9-10 часов,
- в 13-14 лет – 9-9,5 часов,
- в 15-16 лет – 8,5-9 часов.

*Организуйте правильный здоровый режим дня для школьника, и вы обеспечите ребенку все условия для укрепления здоровья, хорошей работоспособности и позитивного настроения.*