

Тема:  
«Режим дня  
школьника».

# Задачи:

- Сформировать понятие о режиме дня школьника;
- Показать важность его соблюдения;
- Дать практические рекомендации по составлению режима дня.





**Здоровье** – это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Здоровье тесно связано с вашей повседневной жизнедеятельностью, а значит, и с вашей безопасностью.**

**От того, как вы организуете свою жизнедеятельность, зависит ваше благополучие, а значит, и здоровье.**





**Каждому хочется быть сильным, ловким, быстрым и выносливым, быть умным, грамотным и эрудированным. Каждому хочется, чтобы к нему с пониманием относились родители и учителя, уважали сверстники.**





- **Режим дня** – распорядок дел, действий.
- Люди, ведущие беспорядочный образ жизни, пренебрегающие режимом дня, расплачиваются своим здоровьем, так утверждала доктор медицинских наук, профессор Ю. А. Хайрова.





**Благодаря четкому режиму организм испытывает меньшую нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются.**

**Неспособность человека заставить себя придерживаться определенного четкого режима дня – признак неорганизованности, слабых характеристик.**



Такое случается если не соблюдать режим дня.





- Режим дня является основой здорового образа жизни: правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный прием пищи, определенное время подъема и отхода ко сну, выполнение ряда гигиенических мер, позволяет длительно поддерживать высокий уровень работоспособности, избегать неоправданных нервных и психических перенапряжений, успешно управлять своими эмоциями.



**Режим** – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя:

**-труд;**

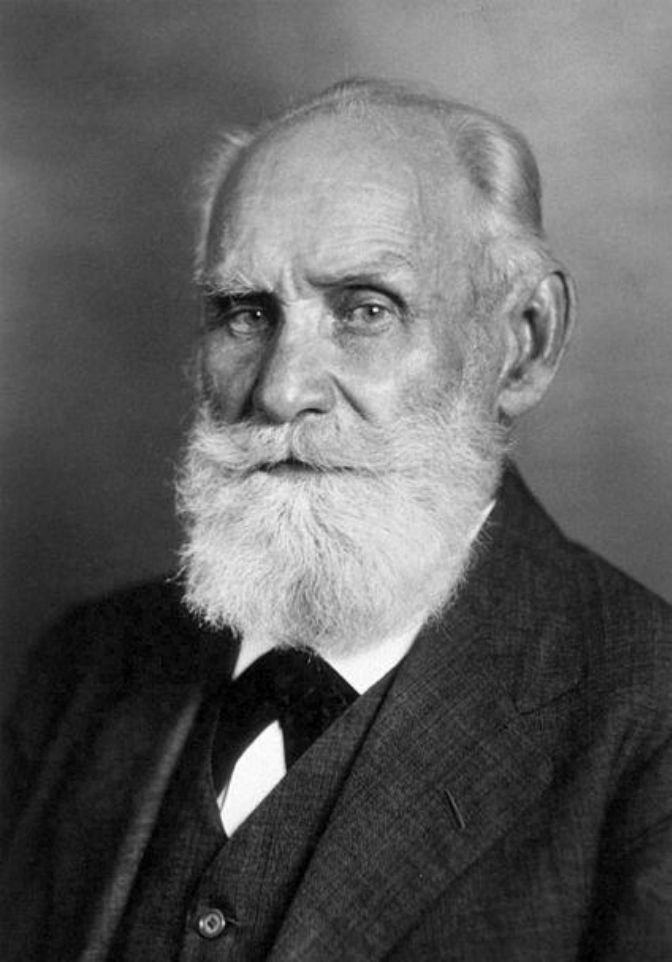


**-питание;**

**-ОТДЫХ;**



dreamstime.com



- Великий физиолог И.П. Павлов не раз говорил, что ничто так не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определенный распорядок жизни. Такой определенный распорядок, режим дня, чрезвычайно важен для человека. Всему свое время в режиме дня, а иначе и работа ладиться не будет, не пойдет на пользу.



- Под **режимом** дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком относительно постоянно в течение каждого дня. **Основное назначение режима** - обеспечить оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем.
- Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности.



■ Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе – все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается.

■ Результат – снижение работоспособности. Вот почему каждый человек, должен обратить серьезное внимание на организацию времени бодрствования и сна.



- Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости, может появиться бессонница.



- Итак, пользу режима вряд ли кто станет отрицать. Однако еще распространено мнение, что режим- дело сложное, что для соблюдения режима нужны «особые условия». Конечно, лучше всего приучаться к режиму с детства.



- Если человек выработал для себя правильный режим и строго его соблюдает, то каким бы видом физической или умственной деятельности он ни занимался, возможности его многократно возрастают.



- В самом начале соблюдать режим трудно, а затем это становится привычкой, и вы не сможете от нее отказаться.





- Бывает, при необходимости (переезд, смена работы и т. д.) привычный распорядок жизни меняется. С этим ничего не поделаешь. Но чаще всего человек сам пренебрегает режимом труда и отдыха, а ведь силы не безграничны. Нарушение или не соблюдение ритма жизни может стать причиной серьёзных заболеваний сердца, пищеварительной или нервной систем.



- Чтобы создать оптимальный вариант дневного или недельного режима нужно обращать внимание на изменение своей работоспособности, при этом анализировать работоспособность желательно не только по дням, но и по неделям (сравнивать количество проделанной работы за неделю).
- Это помогает выявить условия, которые благотворно влияют на работоспособность человека и условия, оказывающие негативное влияние на нее. Бывает такое, что человек, стараясь увеличить количество выполняемой им работы, уменьшает время сна или активного отдыха, что в конечном итоге не приносит желаемого результата. Это бывает из-за того, что человек принимается за работу уставший или недовольный, что мешает сконцентрироваться на делах.



■ Для восстановления сил и работоспособности организма очень важен нормальный сон. Детям 7 – 10 лет необходимо спать не менее 10 – 10,5 часов, подросткам – не менее 8 – 9 часов, в противном случае их работоспособность падает на 30%. Хроническое недосыпание, как и умственное переутомление, является причиной раздражительности, грубости, рассеянности. Следует избегать излишних нагрузок, которые могут нарушить нормальный сон и вредно сказаться на состоянии ребенка.



**Школьник живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, идти в школу, выполнять домашнее задание, питаться, отдыхать и спать.**





# Распорядок дня

# Подъём

7.30



Утром зазвонил  
будильник

Мне будильник ни к  
чему,

Потому что без

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

# Зарядка

7.40

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.



# Умывание 7.50

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  
тучки



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.





# Завтрак

8.00

Съели завтрак,  
попрощались,

Быстро в школу  
собирались.

Здравствуй школа!  
Здравствуй класс!

Ждёт учительница  
нас.



**Дорога в школу 8.15-8.45**

**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**



**Уроки 9.00-13.05**



**Чтобы грамотнее  
стать...**

**Надо книжки  
почитать**

**И задачи все решать,  
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  
придем!**

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

*13.05-13.45*



15.30-16.30

Полдник съели,  
погуляли,

Поработали опять:

Из портфеля мы

до

се

те



13.50-14.10



16.30-18.00

В магазин мы ходим  
сами,  
пол в квартире  
подметём.

Чтобы легче бы-  
М



18.00-21.00

Ужин вкусный мы  
съедем,  
Телевизор поглядим,  
Или в игры поиграем,  
Или книжку



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

Пусть приходит  
крепкий сон.  
Во всем на свете нужен  
он.





21.20-7.30



**Чай попить и спать - в  
кровать,**

**Здоровья вам и вашим близким!**



**Нам ножки сегодня сказали:  
«Мы так сегодня устали,  
мы столько сегодня прыгали,  
что больше совсем не хотим,  
чтобы нами опять дрыгали.  
Мы хотим полежать, отдохнуть,  
чтобы завтра снова пуститься в  
путь».**

**И ручки сказали:  
«Мы тоже очень устали,  
мы одевали, кормили и мыли  
и ещё рисовали.  
Вы знаете, как мы устали?»  
И каждый пальчик сказал:  
«Я тоже устал!  
Я тоже трудился, я помогал!  
И ложку держать, и глаза умывать!  
Дайте теперь нам поспать!»  
И ушки вдруг зашептали:  
«И мы тоже устали!  
Мы целый день  
всех внимательно слушали.  
Мы столько узнали...  
Мы были бы рады,  
если б поспали!»  
И глазки сказали:  
«Ох, а мы как устали!  
Так устали, что аж защипали!  
Мы столько сегодня видели,  
а теперь хотим мы поспать,  
давайте нас закрывать!»**

# РЕКОМЕНДАЦИИ

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.



# Режим дня



Подъём



Зарядка



Умывание

# Режим дня



Завтрак



Занятия в школе



Дорога в школу

# Режим дня



Дорога домой



Игры



Обед



Подготовка к урокам

# Режим дня



Ужин



Игры перед сном



Спокойной ночи

# Составь свой режим



**Режим дня** – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.



# РЕКОМЕНДАЦИИ

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.



## Допустимая длительность занятий за компьютером для учащихся.



За компьютером разрешается работать:

- ученикам 1 класса – 10 минут;
- 2-5 классов – 15 минут;
- 6-7 классов - 20 минут;
- 8-9 классов – 25 минут;
- 10 -11 классов-30 минут.

Больше времени нужно проводить на свежем воздухе!



Мы соблюдаем режим дня!



# Расположи картинки по порядку



# Проверь себя

1



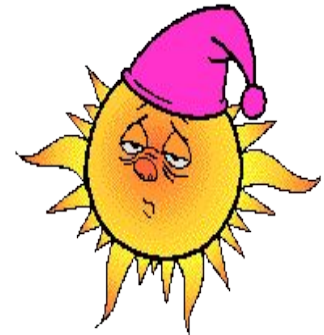
3



2



4



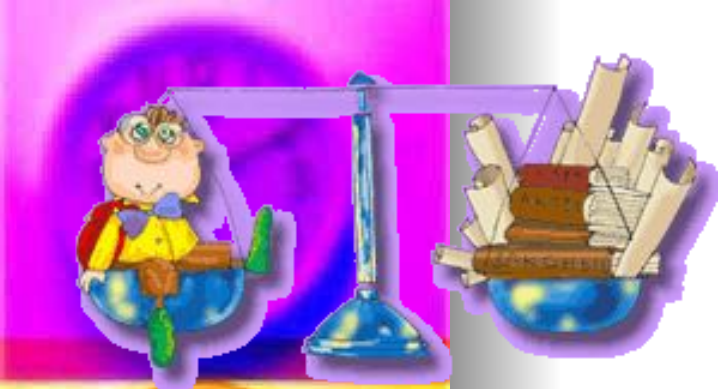


Умывание холодной водой –  
прогоняет сон



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**




**Сон – важный фактор в режиме дня.**




# 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.







# Составь свой режим дня.



**Режим дня** – это  
правильное  
распределение  
времени,  
на основные  
жизненные  
потребности  
человека.





■ **ИСТОЧНИКИ:** Картинки взяты из ресурсов интернет

1. [www.solnet.ee](http://www.solnet.ee)
2. [www. Woman.ru](http://www.Woman.ru)
3. [www.auroracamp](http://www.auroracamp).
4. [Kids-kids.ru/archives/1850](http://Kids-kids.ru/archives/1850)
5. <http://mou-bssh.ru/p>