

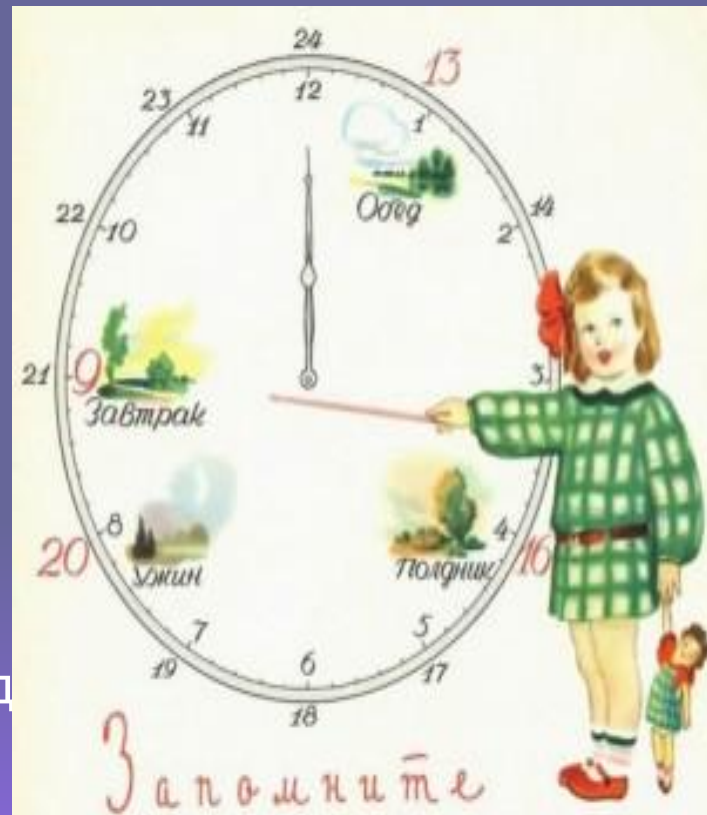
Распорядок дня школьника



**Подготовила Костюкова Елена,
7 «б» класс МБОУ СОШ № 76**

Режим дня школьника

- Чтобы детский организм развивался правильно немаловажно уделить внимание режиму дня школьника. Прежде всего необходимо организовать очередность различных видов деятельности и свободного времени. От распорядка дня зависит не только настроение ребенка, но и здоровье в целом. При хроническом переутомлении, тормозится рост и развитие ребенка, ухудшается состояние здоровья школьника. При соблюдении режима ребенок становится физически активней, проходит успешнее обучение в школе.



Полноценный сон даёт
возможность легче
воспринимать информацию на уроках,
повышается работоспособность.



Выполнение домашних заданий



Важно правильно организовать выполнение школьником домашних заданий. Благоприятное время для приготовления уроков — 15-16 часов. Для восстановления работоспособности через каждые 30 минут необходим перерыв. Рекомендуется готовить уроки с легких заданий и переходить к наиболее трудным.

Физическая активность

- Подросткам зачастую не хватает двигательной и физической нагрузки, что приводит к утомляемости. Поэтому в распорядке дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физические разминки во время выполнения домашних заданий.



□ На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отвести 1,5—2 часа, школьникам 4-7 классов 2—3 часа, старших классов 3—4 часа....

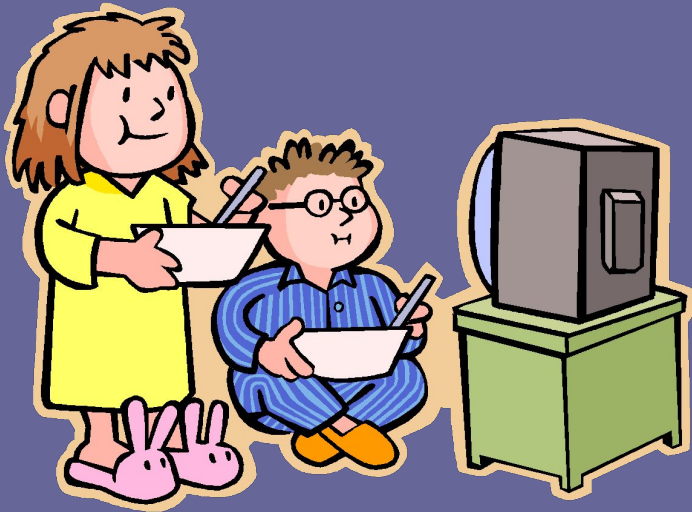


ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

- ✘ 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



Просмотр телевизора



- Младшим школьникам настоятельно рекомендуется ограничить просмотр телевизора до 45 минут в день. Телевизор желательно смотреть сидя, на расстоянии от 2 до 5 м от экрана. Нежелательно выполнять домашние занятия перед сном. Вечерние часы обязательно должны быть свободными и посвящены отдыху.



Режим дня



- При соблюдении режима дня центральная нервная система вырабатывает полезные привычки, которые значительно облегчают переход от одного вида деятельности к другому. Вот, почему необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приема пищи, выполнения домашних заданий.

Здоровый образ жизни



Конечно, в современном мире существует множество соблазнов, оказать сопротивление которым, школьники не всегда могут. Вредная пища, множество ярких и заманчивых сладостей, пассивный образ жизни, ставший сегодня обыденным порядком вещей. Здоровый образ жизни – вот, что необходимо развивать в каждом подрастающем школьнике. Однако заставить его придерживаться определенных правил будет не так уж просто.

Пример взрослых

- Для любого ребенка, именно родители – объект для подражания, их привычки, образ жизни и манеры следует безукоризненно повторять! И родители должны подавать достойный пример, постепенно внедряя здоровый образ жизни и в свою жизнь.



Нехитрые правила



- Родители должны приучить своего ребенка ежедневно чистить зубы, умываться и мыть руки перед приемами пищи и после прихода с улицы. Такие нехитрые правила являются крайне важными, ведь именно от грязных рук и начинается множество заболеваний....

Закаливание

- На сегодняшний день существует множество методик, пропагандирующих здоровый образ жизни. Одна из них, наиболее широко известная и имеющая множество положительных отзывов – закаливание.





