

Режим дня – залог здоровья.

**Режим дня** - это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности.





# Текст №1

- Прочитайте предложенный текст.
- Найдите ответ на вопрос: «Какие факторы влияют на режим дня?»

В основе режима дня лежит условно-рефлекторная деятельность. Со временем она приобретает характер динамического стереотипа, подготавливая организм к выполнению определенной деятельности в конкретное время и, значит, облегчает выполнение этой работы.

Режим дня считается правильным, если в нем предусмотрено достаточно времени для всех видов деятельности в соответствии с гигиеническим регламентом. Деятельность должна быть посильной для данного индивидуума, а отдых должен способствовать оптимальному восстановлению.

Определяется режим не только нашими желаниями, но и общественными требованиями. В определенные часы начинают и заканчивают работу учреждения, заводы, институты, школы, театры, магазины. И каждый человек, независимо от желаний, должен считаться с этими факторами.

С ростом и развитием ребенка меняется ритм жизни, интересы, соответственно и режим дня претерпевает изменения. Но в любой период жизни, рационально построенный режим предупреждает утомление, укрепляет здоровье, способствует оптимальной работоспособности.

Основными компонентами режима дня школьника являются: сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки), учеба в школе и дома, игровая деятельность по интересам, отдых по интересам, личная гигиена, питание, помощь по дому.

# Текст №2

- 1. Прочитайте предложенный текст.
- 2. Найдите ответы на вопросы:
  - Для чего необходим режим дня?
  - К чему приводит нерационально организованный режим дня?
- Режим дня должен предусматривать достаточное время для необходимых элементов жизнедеятельности и обеспечивать на протяжении всего периода бодрствования высокую работоспособность. Правильно организованный режим дня сохраняет здоровье, создает условия для повышения учебной мотивации, способствует нормальному развитию ребенка. Установлено, что нерационально организованный режим приводит к резкому снижению работоспособности, развитию утомления и переутомления, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья школьников. Взрослый человек довольно долго может справляться с отрицательными последствиями нарушений режима дня и не замечать ухудшения своего здоровья. Что же касается детей, то любое нарушение режима (нерегулярный прием пищи, сокращение времени сна, прогулок, выполнение домашних заданий в вечернее время и т.п.) может стать причиной задержки роста и нормального развития детского организма.



# Режим дня школьника [7]

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	15.00-16.00	15.30-16.30
Приготовление уроков	16.30-17.30	16.30-18.30	16.00-18.30	16.30-19.00
Прогулка на воздухе	17.30-19.00	18.30-19.30	18.30-19.30	19.00-20.00
Ужин, свободное время	19.00-20.00	19.30-20.30	19.30-20.30	20.00-21.30
Вечерний туалет	20.00-20.30	20.30-21.00	20.30-21.00	21.30.-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	21.00-7.00	22.00-7.00

# Гигиенические нормативы продолжительности основных видов деятельности школьников в сутки (в астрономических часах) [8].

Класс	Домашнее задание	Прогулка	Внеклассные и внешкольные занятия	Просмотр телепередач	Ночной сон
I	До 1 часа (со II полугодия)	4 часа	0,5-1 час	0,5 часа	11,0-10,5 часов
II	До 1,5 часов	3,5 часа	1-2 часа	1 час	11,0-10,5 часов
III	до 2 часов	3,5 часа	1-2 часа	1,5 часа	11,0-10,5 часов
IV	до 2 часов	3,5 часа	1-2 часа	1,5 часа	10,5 часов
V	до 2,5 часов	3 часа	1-2 часа	1,5 часа	10,5 часов
VI	до 2,5 часов	2,5 часа	1-2 часа	1,5 часа	10,0 часов
VII	до 3 часов	2,5 часа	1-3 часа	2,5 часа	9,5 часов
VIII	до 3 часов	2,5 часа	1-3 часа	2,5 часа	9,5 часов
IX	до 4 часов	2,5 часа	1-3 часа	2,5 часа	9,0 часов
X-XI	до 4 часов	2,5 часа	1-3 часа	2,5 часа	9,0-8,5 часов





**сохраняет  
здоровье**

**создает  
интерес к  
учебной  
деятельност  
и**

**создает  
ровное,  
бодрое  
настроение**

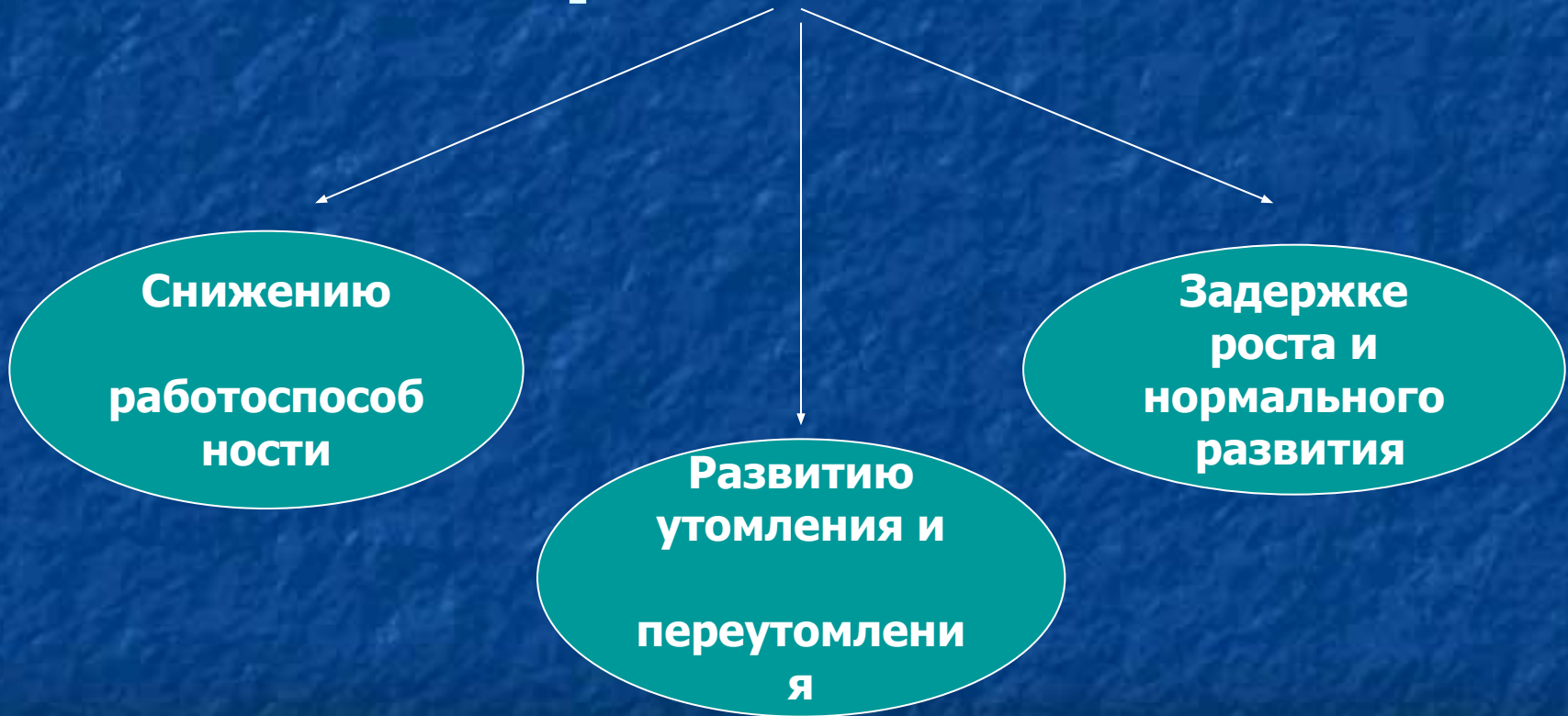
**Правильно  
организованны  
й  
режим дня**

**способствует  
нормальному  
развитию  
ребенка**

**создает  
интерес к  
творческой  
деятельности**



# Нерационально организованный режим приводит к



# Как правильно организовать режим дня.

- 1. Выполняйте утреннюю гимнастику, которая облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму активно включиться в работу. Физические упражнения, занятия спортом укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают сопротивляемость организма, воспитывают волю, дисциплинированность.
- 2. Правильное питание - основа нормального физического и нервно-психического развития. Наш организм нуждается в поступлении пищевых веществ в определенном ритме. Утренний завтрак должен быть обязательным.
- 3. Соблюдайте гигиену учебной деятельности дома: вернувшись из школы, пообедайте и обязательно отдохните.
- 4. Начинайте выполнение домашнего задания с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Делайте перерыв через каждый час занятий в течение 15—20 минут.
- 5. Правильно организуйте свое рабочее место.
- 6. Готовьте уроки в день получения задания, что значительно сокращает время на вработывание и восстановление полученных на уроках сведений.
- 7. В течение дня необходимо чередование различных видов активности, в первую очередь — умственной и физической. Смена видов деятельности снимает усталость и способствует восстановлению работоспособности.

- 8. Не тратьте времени понапрасну, будьте точными в своих обещаниях. Не планируйте на один день много мероприятий.
- 9. Чрезвычайно важно ежедневно бывать на свежем воздухе. Это могут быть прогулки, игры на свежем воздухе, физические упражнения. Их рекомендуется проводить в конце рабочего дня для восстановления работоспособности. Спокойные прогулки перед сном могут способствовать более быстрому наступлению полноценного сна.
- 10. Ужинать необходимо не позднее, чем за 1,5-2 ч до сна.
- 11. Сон — один из главных компонентов режима дня. Перед сном исключите умственную работу, возбуждающие игры и просмотр напряженных фильмов. Отходу ко сну должны предшествовать процедуры вечернего туалета.
- 12. Привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и своевременному пробуждению. Выспавшийся школьник лучше воспринимает учебную информацию, объяснения учителей на уроке, быстрее справляется с приготовлением уроков, его работоспособность выше.
- 13. Рационально используйте дневные часы, не экономить время за счет сна.
- 14. Обратите внимание на гигиену сна.



# Результаты исследования

## Вопросы анкеты «Мой режим дня»

- 1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?

а) всегда;  
б) иногда;

в) никогда.

- 2. Завтракаете ли вы утром?

а) всегда;

б) иногда;

в) никогда;

- 3. В какое время вы обычно учите уроки?

а) сразу, как прихожу из школы;

б) отдыхаю и только потом начинаю делать уроки;

в) обедаю и сажусь за уроки.

- 4. Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий?

а) до 1 часа;

б) 1 - 2 часа;

в) 2 -3 часа;

г) 3 -4 часа

- 5. Делаете ли вы перерывы при выполнении домашнего задания?

а) всегда;

б) иногда;

в) никогда.

- 6. Вы ложитесь спать

а) в 21-22.00;

б) в 22-23.00;

в) после 23.00.

- 7. Как часто вы просыпаетесь не выспавшись?

а) всегда;

б) иногда;

в) никогда.

- 8. Сколько часов в день вы смотрите телевизор?

а) 1 - 2 часа;

б) 3- 4 часа;

в) все свободное время.

- 9. Как обычно вы проводите воскресный день?

а) смотрю телевизор, играю в компьютерные игры;

б) слоняюсь по дому;

в) гуляю, занимаюсь спортом;

г) другое (укажите что именно).

- 10. Как часто вы стараетесь спланировать свой день:

а) всегда;

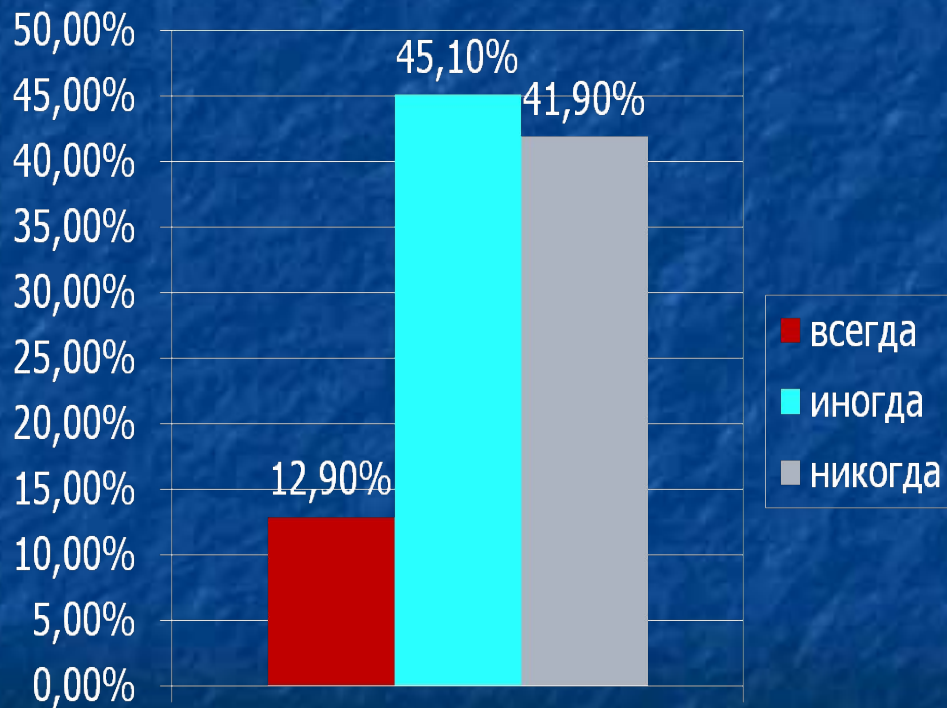
б) иногда;

в) никогда.

# Двигательная активность как компонент режима дня.

Облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму активно включиться в работу утрення зарядка.

## Выполняете ли вы утром физическую зарядку?

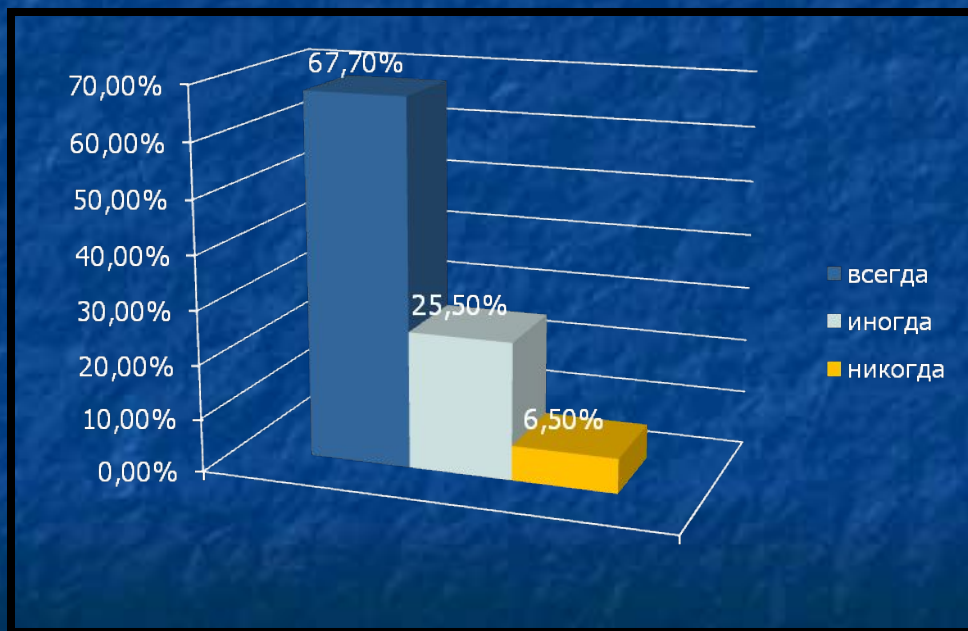




# Правильное питание основа нормального физического и нервно-психического развития.

Завтрак - обязательный компонент режима дня.

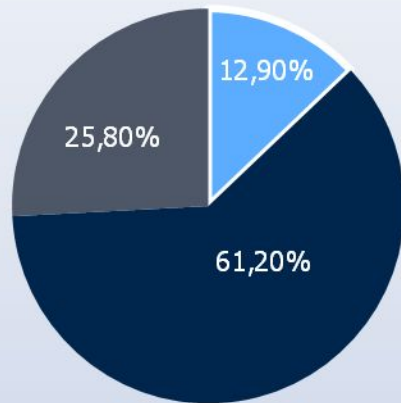
## Завтракаете ли вы утром?



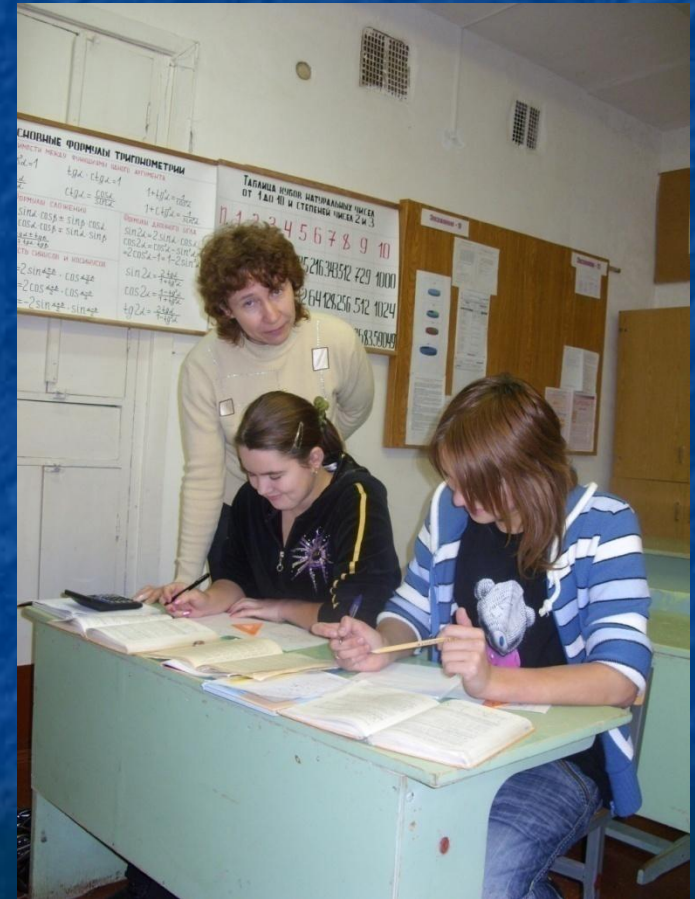


# Рабочий день школьника состоит из занятий в школе и приготовления уроков дома.

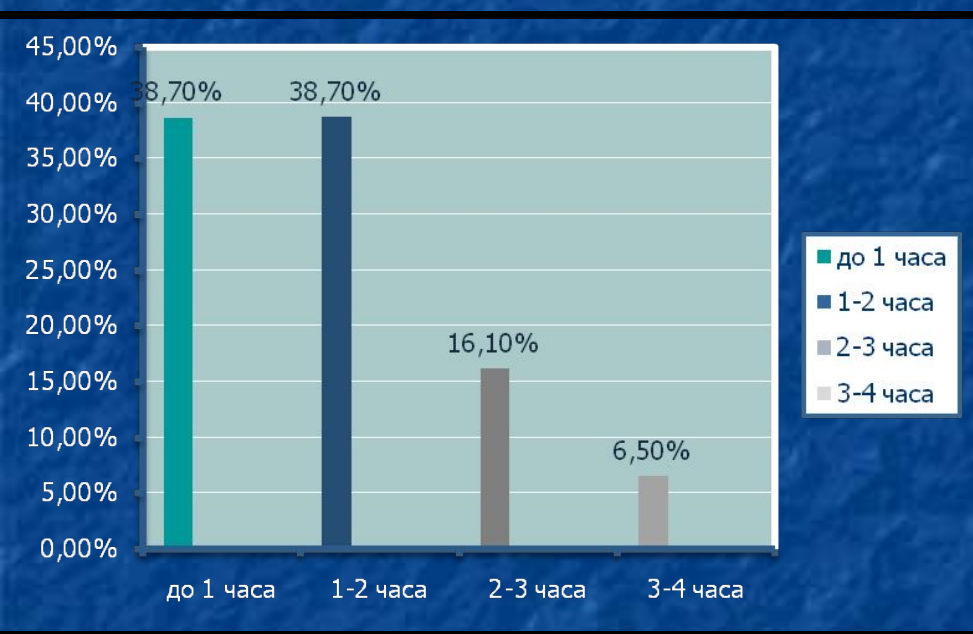
**В какое время вы обычно делаете уроки?**



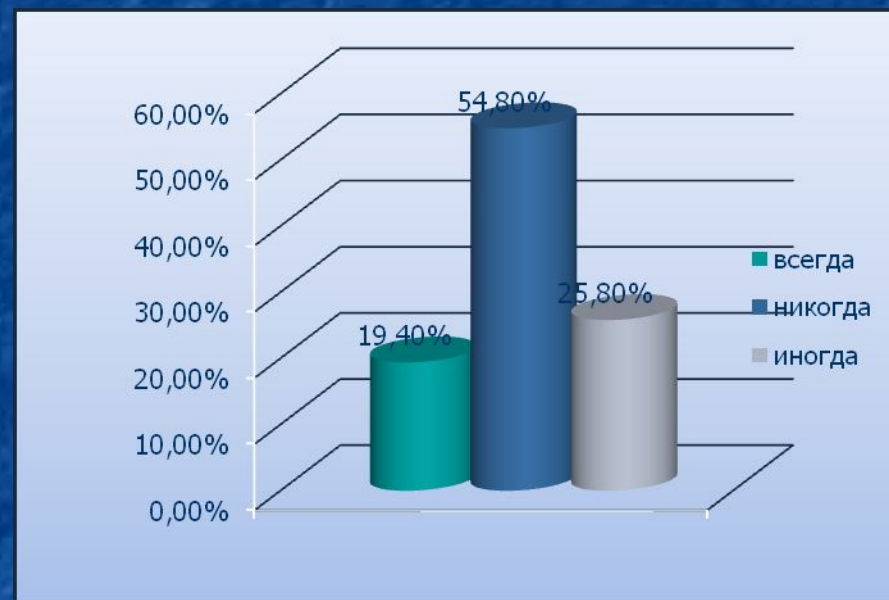
- сразу, как прихожу из школы
- отдыхаю и потом делаю уроки
- обедаю и сажусь за уроки



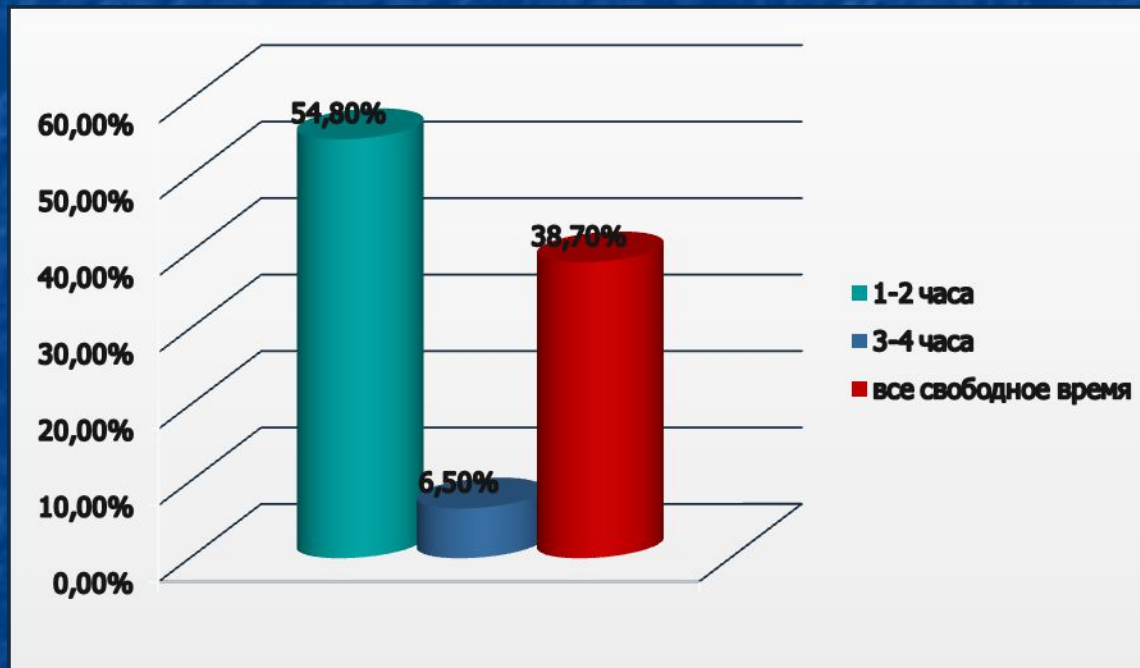
## Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий?



## Делаете ли вы перерывы при выполнении домашних заданий?



## Сколько часов в день вы смотрите телевизор? Сидите за компьютером? Телефоном?





# Свободное время школьников может быть отведено занятиям в кружках, спортивных секциях, клубах

## Занятия учащихся в кружках и секциях

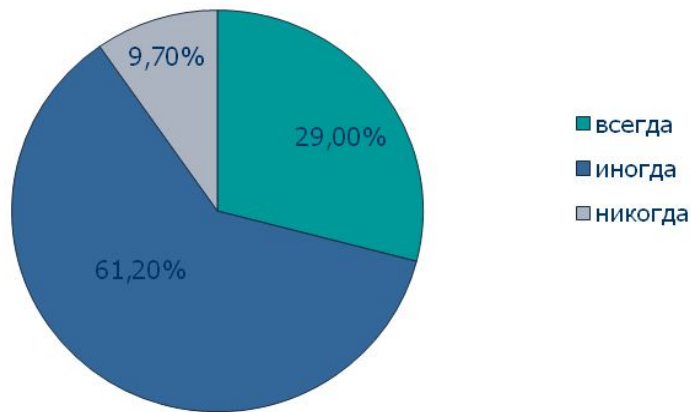


# Как обычно вы проводите воскресный день?



# Режим дня - это режим ЖИЗНИ

Как часто вы стараетесь спланировать свой день?



Строгий режим — распорядок дня — является предпосылкой для высокой трудоспособности, крепкого здоровья и хорошего самочувствия.





**Если хочешь быть здоровым,  
будь им.**