

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования.

Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма.

Так, например, подъём работоспособности отмечается с 11 до 13 часов.

Второй подъём в 16-18 часов более низкой интенсивности и продолжительности.

Дети легко привыкают к распорядку дня в школе, поэтому и дома следует составить такое же расписание для ребёнка.



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.

становится

физически активней, проходит успешнее обучение в





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



Первоклассникам 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.

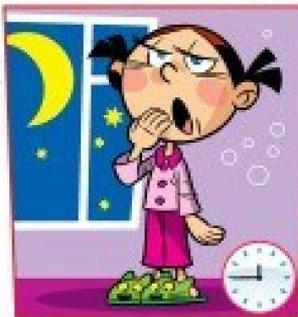
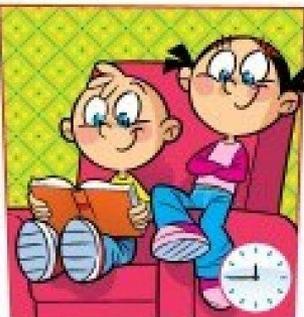
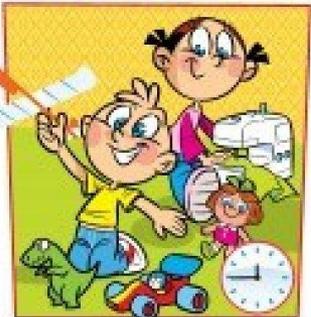
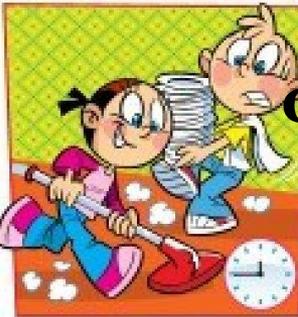
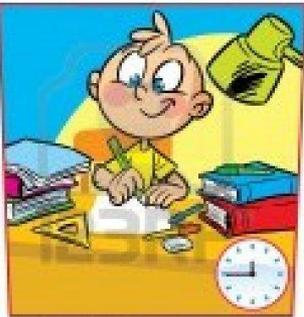
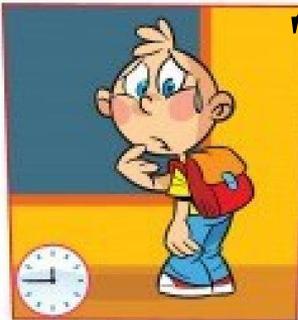
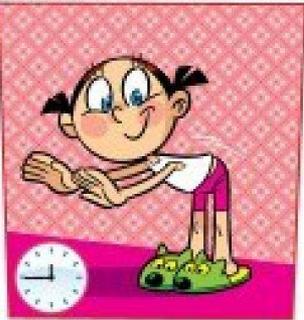
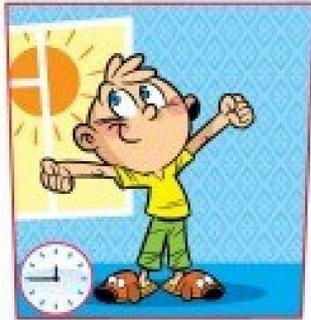


Младшим школьникам настоятельно рекомендуется ограничить просмотр телевизора до 45 минут в день. Телевизор желательно смотреть сидя, на расстоянии от 2 до 5 м от экрана. Нежелательно выполнять домашние занятия перед сном. Вечерние часы обязательно должны быть свободными и посвящены отдыху.



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.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ