

## Правильный режим дня современного школьника



Режим дня- это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека

Правильный режим дня, соответствующий возрастным особенностям детей, должен предусматривать чередование различных видов деятельности, обеспечивать оптимальный двигательный режим, в том числе на открытом воздухе, полноценный отдых, достаточной продолжительности сон, способствовать нормальному росту и развитию детей.

### Как организовать учебные занятия в школе и дома

Образовательная недельная нагрузка должна равномерно распределяться в течение учебной недели. Объем рекомендуемой максимально допустимой учебной нагрузки в течение дня распределяется следующим образом:

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и 1 раз 5 уроков за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков и 1 раз 6 уроков за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 5-6 классов не более 6 уроков и 1 раз 7 уроков за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.

Расписание занятий составляется в соответствии со шкалой трудности учебных предметов и обязательно должно учитывать дневную и недельную умственной работоспособности ребенка.

Продолжительность перемен между уроками должна составлять не менее 10 минут, а большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 20-30 минут.

Ступенчатый режим обучения предусматривается для первоклассников.

### Требования к обучению в 1 классе:

Учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену, обучение в первом полугодии: в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре - декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый; в январе - мае - по 4 урока в день по 40 минут каждый.

После прихода из школы необходим отдых продолжительностью 2-2,5 часа, лучше прогулка на свежем воздухе.

### Рабочее место школьника в образовательной организации и дома.

Мебель подбирается с учетом роста ребенка, необходимо достаточное естественное и искусственное освещение.

### Активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе.

В школе ребенку приходится в течение длительного времени поддерживать рабочую позу, которая для ребенка является вынужденной. С целью профилактики

гиподинамии школьникам нужны активные физические нагрузки. Особенно хорошо способствуют общему укреплению здоровья занятия на свежем воздухе. Для младших школьников в режиме дня прогулки, игры на свежем воздухе и другие виды двигательной активности должны составлять 3-3,5 часа, для старшеклассников – 2,5 часа.

### **Здоровое питание**

Питание школьника должно соответствовать принципам здорового питания. Школьники должны есть 4-5 раз в день, рекомендуемый интервал между приемами пищи – не более 4 часов. Рацион должен содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.

### **Физиологическая потребность в полноценном сне.**

У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических биологически активных веществ (гормонов), что отрицательно сказывается на их росте и развитии.

С возрастом продолжительность сна у детей школьного возраста меняется:

- в 7-10 лет - 10-11 часов;
- в 11-14 лет - 9-10 часов;
- в 15-17 лет - 9-8 часов.

Перед контрольными работами и на время экзаменов, продолжительность сна рекомендуют увеличивать по сравнению с обычной продолжительностью сна на 1 час. Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Перед сном комнату нужно хорошо проветривать.

### **Собственные полезные привычки («традиции»)**

- после 19 часов ограничивать эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.);
- вечерняя прогулка, чтение книг и т. п.
- ложиться спать в одно и то же время;
- гигиенические процедуры: вечерний душ или ванна

### **Рекомендации по нормам работы школьников за компьютерами**

Так как длительные работа и занятия на персональном компьютере вызывают значительное зрительное напряжение и ухудшают общее состояние ребенка, работа с ПК регламентирована.

Работа на ПК должна осуществляться в индивидуальном темпе и ритме, но непрерывная длительность занятий непосредственно с ПК не должна превышать:

- для учащихся 1-2-х классов - 20 минут;
- для учащихся 3-4-х классов - 25 минут;
- для учащихся 5-9-х классов - 30 минут;
- для учащихся 10-11-х классов - 35 минут.

Перерывы в занятиях, упражнения для глаз, а также физические упражнения, являются важной составляющей для профилактики зрительного и общего утомления ребенка при занятиях на ПК.

### **Организация свободного времени**

Чем заняться в свободное время – индивидуальный выбор. Задача взрослых объяснить школьнику, что предпочтение следует отдавать спортивным и творческим занятиям.

Предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранить трудоспособность ребёнка в течение дня поможет правильно организованный режим дня.

**Желаем крепкого здоровья и хорошей учебы!**