

# РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

**Режим дня школьника** - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

**Режим** – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Ребёнок это всегда яркая индивидуальность, поэтому режим дня необходимо составлять для школьника исходя из его личных и возрастных особенностей.

Для разного возраста есть свои особенности.

## Примерный режим дня школьника

7:00 - Подъем

7:05 – 7:30 – Утренняя зарядка, умывание, уборка постели

7:30 - 7:50 – Завтрак

7:50 - 8:20 – Дорога в школу

8:30 – 12:30 – Занятия в школе

12:30 – 13:00 – Дорога из школы

13:00 – 13:30 – Обед

13:30 – 14:30 – Послеобеденный отдых

14:30 – 15:30 – Прогулка, подвижные игры на улице

15:30 – 17:30 – Выполнение уроков

17:30 – 19:00 – Прогулка или посещение секций (кружков)

19:00 – 20:30 – Ужин и свободное время

20:30 – 21:00 – Приготовление ко сну, ванна.

21:00 – Спокойной ночи!

Младший школьник должен находиться на свежем воздухе не менее 3 – 4 часов в день. Садиться за выполнение уроков сразу, придя из школы, нельзя – ребенок нуждается в полноценном отдыхе.

Помните, что ученик начальных классов не должен выполнять домашнее задание более полутора часов! Каждые 15-20 минут занятий нужно делать десятиминутный перерыв.



Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Во время сна снижается деятельность физиологических систем организма, и только мозг, сохраняя активность, продолжает перерабатывать полученную в течение дня информацию. Гигиенически полноценным считается сон, имеющий достаточную для данного возраста продолжительность и глубину. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Оптимальным будет сон с 21.00 до 7.00. Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение.

**Уважаемые родители!**

**Организуйте правильный здоровый режим дня для школьника, и вы обеспечите ребенку все условия для укрепления здоровья, хорошей работоспособности и позитивного настроения.**

