

## РЕЖИМ ДНЯ УЧ-СЯ МКОУ «Тляратинская СОШ» НА 2017-2018 уч.г.

Режим дня школьника заключается в рациональном распределении времени суток на фазы деятельности, отдыха и сна с учетом биологических ритмов растущего организма. Родители обязаны организовать правильный режим дня для школьника с целью обеспечения наилучших условий, как для его работы, так и для отдыха. От этого напрямую зависит его здоровье, физическое развитие, школьная успеваемость. Режим дня ученика, организованный правильно, строится на основе строгого чередования его элементов (утренний подъем, прием пищи, приготовление домашнего задания и т.д.). При их выполнении в определенном порядке, ежедневно в один и тот же период времени, центральная нервная система образует связи, облегчающие переход от элемента к элементу, затрачивая на их выполнение минимум энергии. Составляя режим дня школьника, необходимо учитывать его возрастные особенности, в первую очередь - нервной системы. Ведь простая нагрузка для учеников среднего и старшего возраста окажется непосильной для школьников младших классов. Каждое утро ребенка-школьника должно начинаться зарядкой, прогоняющей остатки сонливости и дающей заряд бодрости на день. Основная деятельность детей школьного возраста - учеба. Важным моментом является приобщение детей к физическому труду (школьная мастерская, занятия в кружках, помощь по домашнему хозяйству, работа в саду и огороде и т.д.). Подготовка домашних заданий занимает у младших школьников от полутора до двух часов, ученики средних классов затрачивают на это от двух до трех часов, а старшим школьникам необходимо три-четыре часа. Не рекомендуется выполнять домашние задания сразу после возвращения из школы. Перерыв между школьными занятиями и домашними должен составлять не меньше двух с половиной часов, причем большая часть времени должна отводиться на прогулки и игры на воздухе. Учащиеся первой смены подготовку домашних заданий должны начинать не ранее, чем в 16-17 часов. А режим дня школьника второй смены предусматривает начало выполнения домашних заданий с 8 – 8.30 утра. После их выполнения – прогулка на воздухе. Причем родители этих школьников должны следить за тем, чтобы домашние задания не выполнялись ими в вечернее время, после прихода из школы. Выполняя задания дома, желательно делать десятиминутный перерыв через каждые 40-45 минут и проветривать комнату. Для выполнения домашних заданий школьнику должны быть созданы условия со спокойной обстановкой. Режимом дня школьника также предусматривается время для деятельности по интересам (рисование, чтение, музыка, конструирование) - от одного часа для младших школьников до двух с половиной часов для старших. Школьники также в обязательном порядке должны привлекаться к посильному домашнему труду. Соблюдение школьниками режима приема пищи в строго определенное время способствует выработке условного рефлекса, вызывающего аппетит, и лучшему усваиванию питательных веществ, а также становится залогом здоровья. Завершается режим дня школьника вечерними гигиеническими процедурами, на что отводится 30 минут. В этот период ученик также должен привести в надлежащий вид свою обувь и форму. Время ночного сна ребенка составляет приблизительно 10 часов. Очень важно ложиться спать и подниматься в один и тот же период времени. Школьники младшего возраста должны ложиться спать не позднее 21.00, а старшего – в 22.00 - 22.30. Ученики и первой, и второй смены должны подниматься утром в семь часов. Ориентировочный режим дня школьника, учащегося в первую смену: в 7 утра – подъем; с 7 ч. до 7. 30 мин. – зарядка, гигиенические манипуляции, уборка своей постели; с 7. 30 мин. до 7. 50 мин. – завтрак; с 7. 50 мин. до 8. 20 мин. – время на дорогу в школу; с 8. 30 мин. до 12. 30 мин. – школьные занятия; с 12. 30 мин. до 13 ч. – время на дорогу из школы; с 13 ч. до 13. 30 мин. – обед; с 13. 30 мин. до 14. 30 мин. – сон или отдых; с 14. 30 мин. до 16 ч. – игры на воздухе или прогулка; с 16 ч. до 16. 15 мин. – полдник; с 16. 15 мин. до 18 ч.– работа над домашними заданиями; с 18 ч. до 19 ч. - вечерняя прогулка на воздухе; с 19 ч. до 19. 30 мин. – ужин; с 19. 30 мин. до 20. 30 мин. - занятия по интересам (чтение, спокойные игры, помощь семье и т.д.); с 20. 30 мин. до 21 ч. – подготовка к следующему дню и сну (чистка обуви и

одежды, гигиенические процедуры); с 21 ч. - сон. Пример режима дня для младшего школьника, учащегося во вторую смену: в 7 утра – подъем; с 7 ч. до 7. 15 мин. - зарядка, гигиенические манипуляции, уборка своей постели; с 7. 15 мин. до 7. 35 мин. - завтрак; с 8 ч. до 10 ч. - работа над домашними заданиями; с 10 ч. до 11ч. – деятельность по интересам (музыка, чтение); с 11ч. до 11. 30 мин. – второй завтрак; с 11. 30 мин. до 12. 30 мин. – прогулка; с 12. 45 мин. до 13ч. – обед; с 13 ч. до 13. 20 мин. - время на дорогу в школу; с 13. 30 мин. до 18-19 ч. - школьные занятия; с 18-19 ч. до 20 ч. – прогулка; с 20 ч. до 20. 30 мин. – ужин; с 20. 30 мин. до 21. 30 мин. – занятия по интересам; с 21. 30 мин. до 22 ч. - подготовка к следующему дню и сну (чистка обуви и одежды, - Читайте подробнее на FB.ru: <http://fb.ru/article/22879/pravilnyiy-rejim-dnya-shkolnika-ego-obosnovanie-i-neukosnitelnoe-soblyudenie>