

Обед в режиме питания ребёнка школьного возраста и в целом в его режиме дня занимает, едва ли не центральное место. В обед ребёнок должен получить 40% своей суточной нормы ккал.



В режиме дня для послеобеденного отдыха для школьника необходимо выделить один час. Пусть ребёнок не спит, а просто отдыхает – этого вполне достаточно.

После того, как ребёнок вернулся со школы, пообедал и немного отдохнул после обеда, настаёт время для подвижных игр. Желательно, чтобы такие игры были действительно подвижными и проходили на свежем воздухе.



Перед тем как ребёнок сядет готовить домашнее задание необходим полдник. Это примерно около 16.00 часов.

С 16.00 до 18.00 в биологическом режиме организма наступает второй оптимальный период времени для приготовления домашнего задания. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отвести 1,5 - 2 часа, а средних классов — 2 - 3 часа.

При выполнении домашних заданий, так же как и в школе, через каждые 45 минут следует делать перерыв на 10 минут, во время которого нужно проветрить комнату, встать, пройтись, хорошо сделать несколько дыхательных гимнастических упражнений.

Перед ужином ему школьнику полезна будет небольшая прогулка на свежем воздухе. Такая прогулка не только поможет нагулять аппетит, но и немного утомит ребенка, а значит, он будет крепче спать и быстрее засыпать.

После того, как прошёл ужин, должно наступить время для спокойных занятий дома по выбору самого школьника. Это может быть и чтение книги, и всё, что угодно. Всего отведите на это 30 минут, вполне достаточно.

Продолжительность сна для детей 8 - 9 лет составляет 10,5 - 11 часов, для 10 - 11 лет - 10 часов, для 12 - 15 лет - 9 часов.

- 7:00. Подъем.
- 7:00-7:30. Зарядка, умывание.
- 7:30-7:45. Завтрак.
- 8:30-13:05. Занятия в школе.
- 13:30-14:00. Обед.
- 14:00-15:45. Подвижные игры, прогулки.
- 15:45-16:00. Полдник.
- 16:00-18:00. Самоподготовка, домашнее задание.
- 18:00-19:00. Свободное время, отдых.
- 19:00-19:30. Ужин.
- 19:30-20:00. Свободное время, работа по дому.
- 20:00-20:30. Вечерняя прогулка.
- 20:30-21:00. Подготовка ко сну.
- 21:00. Сон.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №85
г. ЕКАТЕРИНБУРГ



Информационный вестник

№ 11/18-19



РАСПОРЯДОК ДНЯ

Составитель: Белоцерковская О.В.

Режим дня – одна из самых важных тем здорового образа жизни. Каждый человек сталкивается с необходимостью распределять свое время.



Я повсюду, где бываю,
Всё на свете успеваю,
Потому что у меня
Строгий распорядок дня!

Правильный режим дня подразумевает рациональное использование времени сна, личной гигиены, питания, работы, отдыха, занятий спортом и физической активности. Планирование распорядка дня и следование ему делает человека дисциплинированным, развивает организованность и целенаправленность.



Режим дня – продуманный распорядок действий на день, планирование времени с целью его рационального и максимально эффективного распределения.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день.

Следующим пунктом в режиме дня школьника должны быть водные гигиенические процедуры. Для детей школьного возраста очень важно принять после физических упражнений душ. Постепенно температуру воды при приёме душа необходимо снизить с 30 до 20 градусов. Так, что душ в режиме дня школьников имеет значение не только, как гигиеническая процедура, но и как хорошее закаливающее средство.



Несмотря на то, что многие дети в школьном возрасте очень неохотно кушают с утра, а то и вовсе отказываются от завтрака, исключать его из режима дня нельзя ни в коем случае. Более того, завтрак должен быть горячим и достаточно плотным. Важно, чтобы завтрак проходил в спокойной (без: давай быстрее, почему так медленно ешь и т.д.), тихой (никакого телевизора) и доброжелательной обстановке.



Путь до школы должен сочетаться с непродолжительной утренней прогулкой. Если школа находится недалеко, то можно весь путь до неё проделать пешком. Если же ребёнка возят в школу на машине, то можно останавливаться недалеко от неё, минут за 10-15 прогулочного шага, и уже до самой школы идти пешком.



Дневная прогулка после занятий в школе также должна быть обязательно включена в распорядок дня каждого школьника.