

Рекомендации «Режим дня во время каникул»

- ♦ Приучите ребенка просыпаться в одно и тоже время;
- ♦ Выполняйте каждый день утреннюю зарядку;
- ♦ Соблюдайте личную гигиену: следите за чистотой тела, волос и полостью рта;
- ♦ Приучайте ребенка питаться в одно и тоже время;
- ♦ В течении дня старайтесь пить больше чистой воды (норма 2 литра негазированной воды в сутки);
- ♦ Особое внимание уделяйте двигательной активности и прогулкам на свежем воздухе;
- ♦ Сократите до минимума время просмотра телевизора, занятий за компьютером.

Помните!!!

Правильно организованный режим дня способствует сохранению здоровья нормальному развитию, повышению работоспособности.

Примерный режим дня школьника



Подъем	7.00.
Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет	7.00 - 7.30.
Утренний завтрак	7.30 - 7.50
Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе	7.50 - 8.15
Занятия в школе	8.30 - 13.30
Обед	13.00 - 13.30
Послеобеденный отдых	13.30 - 14.30
Приготовление домашних заданий	14.30- 16.00
Полдник	16.00- 16.30
Приготовление домашних заданий, помощь по дому	16.30- 17.30
Прогулки на свежем воздухе	17.30- 19.00
Ужин и свободные занятия	19.00- 20.00
Приготовление ко сну	21.00- 21.30
Сон	22.00 – 7.00

ГБОУ СО «Колчеданская
школа—интернат»

Памятка

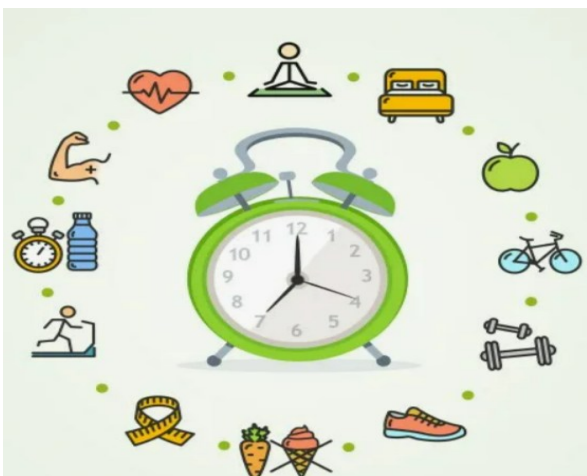
**«Правильный
режим
школьника»**

Колчедан, 2025

Режим питания

5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4 –5 часов

ПРИЕМ ПИЩИ	ВРЕМЯ	ЧАСТЬ ДНЕВНОГО РАЦИОНА
Первый завтрак	7.00	20%
Второй завтрак	10.00	15%
Обед	13.00	40%
Полдник	16.00	10%
Ужин	19.30	15%



Здоровый сон

У детей, недосыпающих 2—2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30%

- ♦ Ложиться спать в одно и то же время;
- ♦ Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов);
- ♦ Сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ, прогулка, чтение;
- ♦ Кровать у ребенка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой.

Комнату нужно хорошо проветривать.

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НОЧНОГО СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ			
класс	время (часы)		
	1-4	5-7	8-9
	10-10,5	10,5	9-9,5

Прогулки

Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности минимум 3—3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.



Рабочее место

- ♦ Контроль соответствия мебели росту ребенка следует проводить не реже 2 раза в год;
- ♦ Следите за правильным положением тела ребенка;
- ♦ Освещение должно находиться слева, яркий свет не должен попадать в глаза

