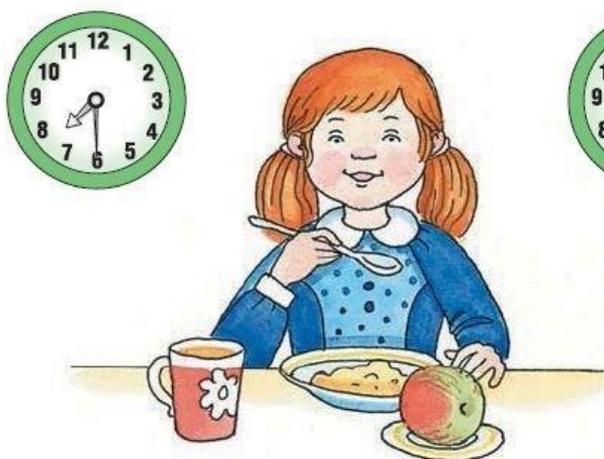
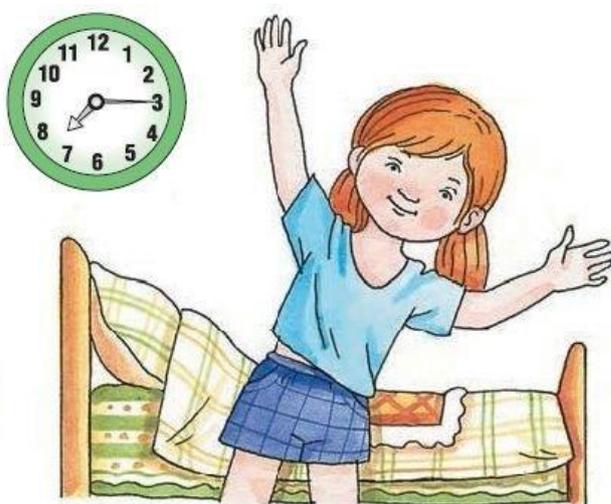
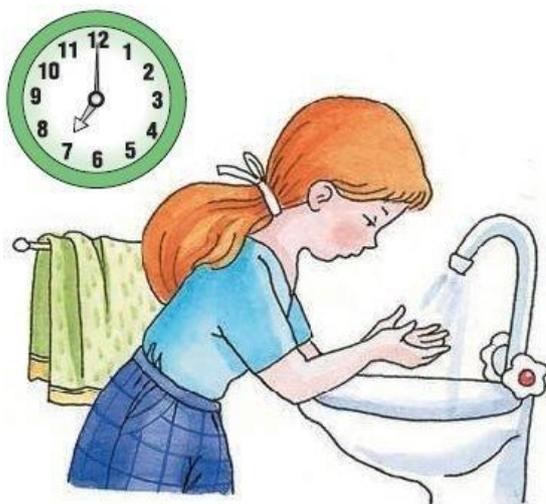


Режим дня школьников.

Режим дня ребенка — это прежде всего рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основная цель организации режима дня — обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования. Режим дня создает оптимальные условия для укрепления здоровья и повышения работоспособности. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается определенный ритм деятельности всего организма. Это улучшает его функциональные возможности и позволяет наиболее эффективно выполнять различные виды работ.

Ученик младших классов должен в определенное время просыпаться и ложиться спать, выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику и закаливающие процедуры, завтракать, обедать и ужинать, заниматься спортом, готовить уроки, отдыхать. В каждом отдельном случае режим разрабатывается с учетом индивидуальных особенностей ребенка, конкретных условий его учебы и быта.



Основные гигиенические положения режима дня: правильное чередование различных видов деятельности (учеба, отдых, тренировки и т. д.) в течение дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпаузы, тренировочные занятия, туристские походы, прогулки).

Режим дня школьника в общих чертах можно представить таким образом: вставать следует не позднее 7 часов, затем в течение 7-10 минут делать гимнастику, обтираться влажным полотенцем или принимать душ.

Необходимо установить определенное время для питания и строго его придерживаться, чтобы пища лучше усваивалась. Есть следует за 1,5-2 часа до занятий физическими упражнениями и спустя 40 минут после окончания. Ужинают за 2-2,5 часа до сна.

Домашние учебные занятия также следует выполнять в одни и те же часы. Через каждые 45 минут устраивайте 10-минутные перерывы, во время которых рекомендуется встать, походить, выполнить несколько физических упражнений.

Каждый день школьник должен выполнять различные виды домашних работ: убирать помещение, мыть посуду и т. п. В свободное время можно почитать, погулять на улице.

Примерный режим дня школьника младших классов:

- Подъем: 7.00.
- Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет: 7.00-7.30.
- Завтрак: 7.30-7.50.
- Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе: 7.50-8.20.
- Занятия в школе: 8.30-12.30.
- Горячий завтрак в школе: 11.00.
- Дорога из школы или прогулка после занятий в школе: 12.30-13.00.
- Обед: 13.00-13.30.
- Послеобеденный отдых или сон: 13.30-14.30.
- Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе: 14.30-16.00.
- Полдник: 16.00-16.15.
- Приготовление домашних заданий: 16.15-17.30.
- Прогулки на свежем воздухе: 17.30-19.00.
- Ужин и свободные занятия (чтение, помощь семье и т. д.): 19.00-20.00.
- Приготовление ко сну: 20.00—20.45 — просмотр телевизора, спокойные игры (компьютер), повторение домашних заданий (учащиеся 3-4-х классов).
- Сон: 21.00-7.00 (учащиеся 3-4-х классов).

Подведение итогов. Учитель благодарит особо отличившихся ребят и подводит к мысли, что ежедневное соблюдение личной гигиены — это залог здоровья и соблюдения этических норм поведения в обществе; чистый и опрятно одетый ученик, соблюдающий нормы этикета дома, в школе, на дороге и в общественных местах, всегда будет привлекать к себе внимание со стороны окружающих.