|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режим дня для школьника**  **Режим** — понятие из взрослой жизни, и знакомить с ним ребенка необходимо как можно раньше. 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. | **Примерный режим дня**  6.45 - подъем  6.45-7.15 – утренняя зарядка, туалет  7.15-7.30 – завтрак  7.30-8.10 – дорога в школу  8.20-13.30 – занятие в школе  13.30-14.00 – дорога домой  14.00-14.30 – обед  14.30-15.00 – отдых  15.00-16.00 – прогулка  16.00-18.00 – подготовка домашнего задания  18.00-19.00 – ужин  19.00-19.45 – помощь по дому  19.45-20.45 – свободное время  20.45-21.00 – туалет, подготовка ко сну  21.00 – сон  **Основными элементами режима для школьника являются:**  - Учебные занятия в школе и дома.  - Активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе.  - Регулярное и достаточное питание.  - Физиологически полноценный сон. | **Рекомендации по режиму дня**  - Приручить себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время.  - Выполнять каждый день утреннюю зарядку.  - Следить за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта.  - Стараться есть в одно и то же время.  - Не стоит смотреть телевизор дольше 40-45 минут в день, тоже касается компьютера.  - Больше двигаться на переменах в школе, так как двигательная активность во время урока ограничена.  https://pbs.twimg.com/media/EYiBKB1XgAA_iMz.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Правильному режиму дня способствует:**  - Поддержанию здорового функционирования организма.  - Нормализации психоэмоционального состояния.  - Гармоничному развитию личности.  - Воспитанию пунктуальности.  - Высокой самодисциплине и организованности, так в труде, так и период отдыха.  - Значительному снижению утомляемости.  https://akademiarechi.ru/wp-content/uploads/2019/11/zdorovyi-obraz-jizni6-e1574701530900.jpg | **Выполнила: Осипова Ксения Юрьевна**  **Группа: 208**  **2021 год** | **РЕЖИМУ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**  https://akademiarechi.ru/wp-content/uploads/2019/11/rejim-dnya-shkolnika.jpg |