

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

села Большие Санники

Ульчского района Хабаровского края

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол № 5

от « 12 » мая 2016 г.

СОГЛАСОВАНО

на Совете учащихся

и Совете родителей

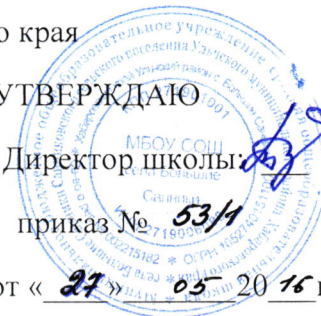
от « 17 » мая 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

приказ № 53/1

от « 27 » мая 2016 г.



Губина З.П.

Распорядок дня школьника.

Что включает в себя режим дня?

Режимом дня в обязательном порядке предусматриваются:

- полноценное питание;
- физические нагрузки;
- обучение;
- соблюдение гигиенических норм;
- сон.

Питание

Ребенок обязательно должен питаться пять раз в день. Питание включает в себя: завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин. Все блюда должны быть питательными и полезными. Если завтрак, обед и ужин рассчитаны на прием полноценных блюд, то полдник и второй ужин могут включать в себя булочку, фрукты, кефир, чай, сок. Значение режима дня для школьника в рамках приема пищи – колоссальное. Ребенок должен есть в одно и то же время – это обеспечивает нормальную работу желудочно-кишечного тракта. Питание не по времени может привести к серьезным заболеваниям, например, гастриту или язвенной болезни.

Физические нагрузки

Под физическими нагрузками для школьников понимают: выполнение утренней гимнастики и упражнений в перерывах между решением домашних заданий, активные игры на улице, а также прогулки на свежем воздухе. Степень нагрузки отличается в зависимости от возраста. Для больных детей она корректируется специалистами.

Обучение

Биоритмами человека предусматриваются два периода активной трудоспособности – время с 11:00 – 13:00 и с 16:00 – 18:00. Учебный график и период выполнения домашних заданий детьми должен рассчитываться под эти биоритмы.

Соблюдение гигиены

Для поддержания состояния собственного здоровья ребенок должен быть приучен к выполнению норм гигиены. К ним относится утренний туалет, включающий уход за полостью рта и лицом, и

вечерний, когда ребенок помимо ухода за полостью рта должен принять душ. В хорошие привычки школьника должно входить мытье рук перед едой и после посещения улицы.

Сон

Режим дня школьника должен быть организован так, чтобы засыпал он и просыпался в одно и то же время. Это дает ребенку возможность полноценно выспаться, легко проснуться и быть активным и бодрым в течение дня. Здоровый сон для ребенка длится 9,5-10 часов.

Примерный режим дня школьника можете посмотреть в таблице. Отличия в графиках обусловлены возрастными особенностями детей.

Режим дня школьника

№	Режимные моменты	Возраст (класс)			
		7 – 9 лет (1 – 4 кл.)	10 лет (5 класс.)	11 – 13 лет (6 – 8 кл.)	14 – 17 лет (9 – 11 кл.)
1	Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
2	Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
3	Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
4	Дорога в школу	7.50-8.10	7.50-8.10	7.50-8.10	7.50-8.10
5	Учебные занятия в школе	8.30-13.15	8.30-14.10	8.30-14.10	8.30-14.10
6	Дорога из школы	13.15-13.30	14.10-14.30	14.10-14.30	14.10-14.30
7	Обед	13.30-14.00	14.30-15.00	14.30-15.00	14.30-15.00
8	Отдых	14.00-15.00	-	-	-
9	Прогулка на воздухе	15.00-16.30	15.00-16.30	15.00-17.00	15.00-16.30
10	Приготовление уроков	16.30-17.30	16.30-18.30	17.00-19.30	16.30-20.00
11	Прогулка на воздухе	17.30-19.00	18.30-19.30	19.30-20.30	20.00-21.00
12	Ужин, свободное время	19.00-20.00	19.30-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30
13	Вечерний туалет	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-22.00	21.30-22.00
14	Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	22.00-7.00	22.00-7.00

Режим дня младшего школьника

Правильный режим дня для школьника начальных классов предполагает меньшее количество часов на выполнение домашних заданий. Появляющееся время необходимо выделить на физическую активность, которая детям в этом возрасте еще очень нужна. Максимальное время просмотра телевизора для младшего школьника составляет 45 минут. Нервную систему детей не следует сильно нагружать, поскольку она еще не совершенна.

Режим дня старшего школьника

Свои особенности организации режима дня имеют старшие школьники. Гормональные сбои, и большая умственная нагрузка также требуют отдыха и разгрузки между уроками и выполнением домашних заданий. Отдых для детей не должен быть пассивным. Полезно будет просто сменить вид деятельности, например, умственную нагрузку заменить физической. Детей, начиная с 10-летнего возраста, все больше следует привлекать к выполнению домашних обязанностей. Этот пункт, предусмотренный режимом дня, имеет большое значение в жизни школьника, так как позволяет выработать трудолюбие.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575837

Владелец Коренева Ольга Петровна

Действителен с 01.04.2021 по 01.04.2022