



СОН. Правила организации сна.

Во время ночного сна выделяется гормон роста, регулирующий рост тканей, мышц

За 10 мин до сна проветрить помещение.

После 19 часов ограничивайте ребенка от чрезмерной эмоциональной нагрузки (игры на смартфоне, просмотр кинофильмов, телепередач и т.п.).

1-1,5 часа перед сном уделяйте тихим и спокойным занятиям (раскраску, книгу, собирание пазла, пальчиковый театр и т.п.).

Сформируйте собственные полезные привычки «ритуалы» отхождения ко сну: ванная, чтение, прослушивание тихой музыки, аудиокниг.



Нормы сна для школьников



1-4 класс 10,5-11 часов



5-7 класс 9-10 часов



8-11 класс 8,5-9 часов



Отход ко сну детям младшего школьного возраста рекомендуется организовывать не позднее 21:00, детям среднего и старшего школьного возраста в 22:00-22:30.

Личная гигиена.

Начинайте день с утренней зарядки,
✔ облегчает переход от сна к бодрствованию,
✔ организм активно включается в работу.

не менее 15 минут



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ:

- ✔ утреннее умывание,
- ✔ чистка зубов,
- ✔ ежедневный душ.



Обязательно завтракайте, причем завтрак должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребенка.



Как организовать

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА?

Правильный режим – основа жизни каждого, главное условие сохранения здоровья.

Режим строится на основе биологического ритма функционирования организма. Вот почему режим дня так важен.

Строгое соблюдение режима дня необходимо для здоровья и правильного развития школьника, более того соблюдение режима обеспечивает высокую работоспособность в течение дня.

Между учебными занятиями и началом приготовления домашнего задания должен быть предусмотрен перерыв 2-2,5 часа для отдыха и прогулки.

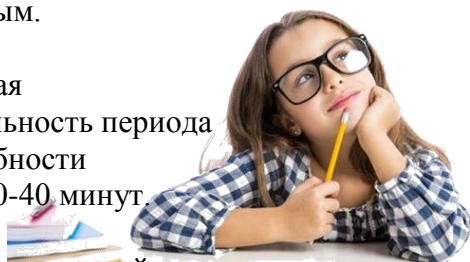
Для наилучшего развития головного мозга необходимы активные виды отдыха на свежем воздухе, занятия спортом



Приготовление домашних заданий

Оптимальным временем для приготовления уроков служит период с 16 до 18 часов. Начинайте выполнение домашнего задания с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным.

Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут.



Правильно распределите время для выполнения уроков, делайте перерывы между ними в **10—15 минут**, во время которых снимается напряжение, отдыхают глаза. Уроки готовьте в тишине, исключите шум, разговоры, музыку. Из-за шума значительно быстрее наступает утомляемость, возникает добавочная нагрузка на мозг.

Свободное время

Ребенок использует сообразно индивидуальным склонностям, желаниям, интересам. Оно следует за временем для выполнения домашних заданий и составляет в режиме дня младшего школьника **1—1,5 часа**.



В свободное время дети должны оказывать посильную помощь семье, выполняя определенную работу по дому. Младшие школьники привлекаются к уборке комнаты, мытью посуды, уходу за комнатными растениями и домашними животными и т. п. Подобный труд способствует не только правильному воспитанию ребенка, но и его физическому развитию, укреплению здоровья.



Примерный режим дня учащихся

занимающихся в 1-ю смену (начало занятий в 8.30)

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
Горячий завтрак в школе	около 9.15
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

