

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга



Будьте здоровы!

Соблюдайте распорядок дня

РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩЕГОСЯ от 6 до 18 лет



РЕЖИМ ДНЯ – одна из самых важных составляющих здорового образа жизни

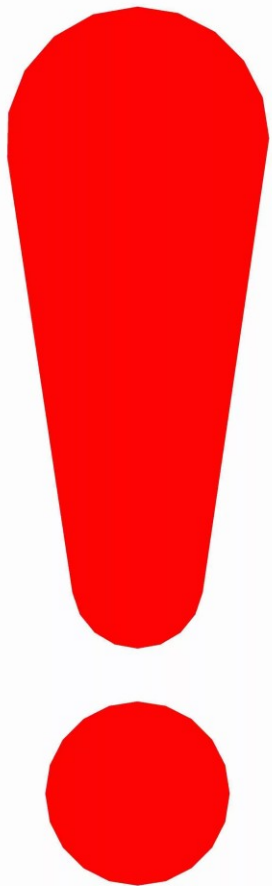
Время идет медленно, когда за ним следишь.

Оно чувствует слежку.

Но пользуется нашей рассеянностью.

Альбер Камю

РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩЕГОСЯ от 6 до 18 лет



РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА - это чередование труда и отдыха
в определенном порядке

Должно быть все точно распределено:

- ✓ продолжительность учебных занятий в школе и дома,
- ✓ прогулки,
- ✓ регулярность питания,
- ✓ сон,
- ✓ чередование труда и отдыха

Это не случайное требование!

Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексy и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей.

Это помогает организму легко и быстро переключаться с одного состояния на другое.

РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩЕГОСЯ от 6 до 18 лет



Режим — это управление своим временем, своим здоровьем, своей жизнью.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость.

РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩЕГОСЯ от 6 до 18 лет

Режим дня

В школе



Из школы



Обед



Прогулка



Учим уроки

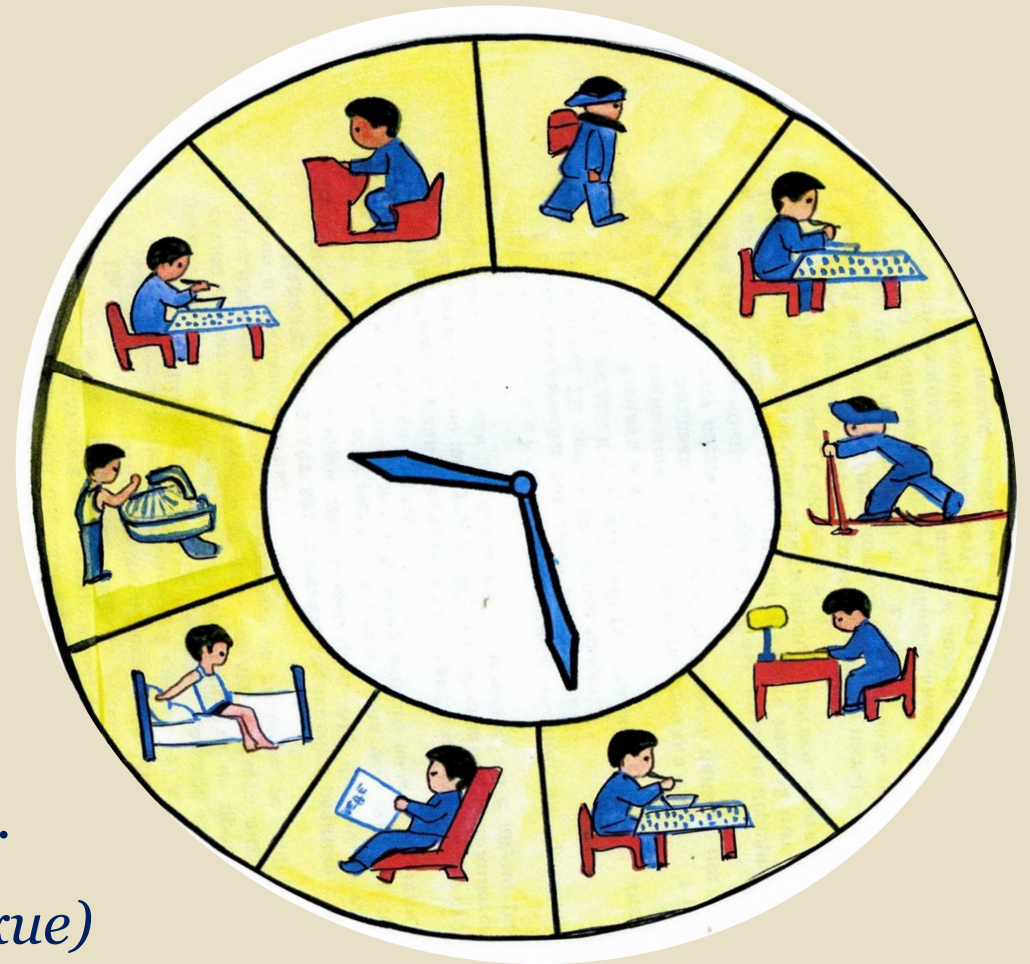


Кружки, секции

РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩЕГОСЯ от 6 до 18 лет

Правильно организованный режим предусматривает:

- ♦ Правильное чередование труда и отдыха.
- ♦ Регулярный прием пищи.
- ♦ Сон достаточной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
- ♦ Время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
- ♦ Время для приготовления домашних заданий.
- ♦ Отдыха и различные (физические и творческие) занятия с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

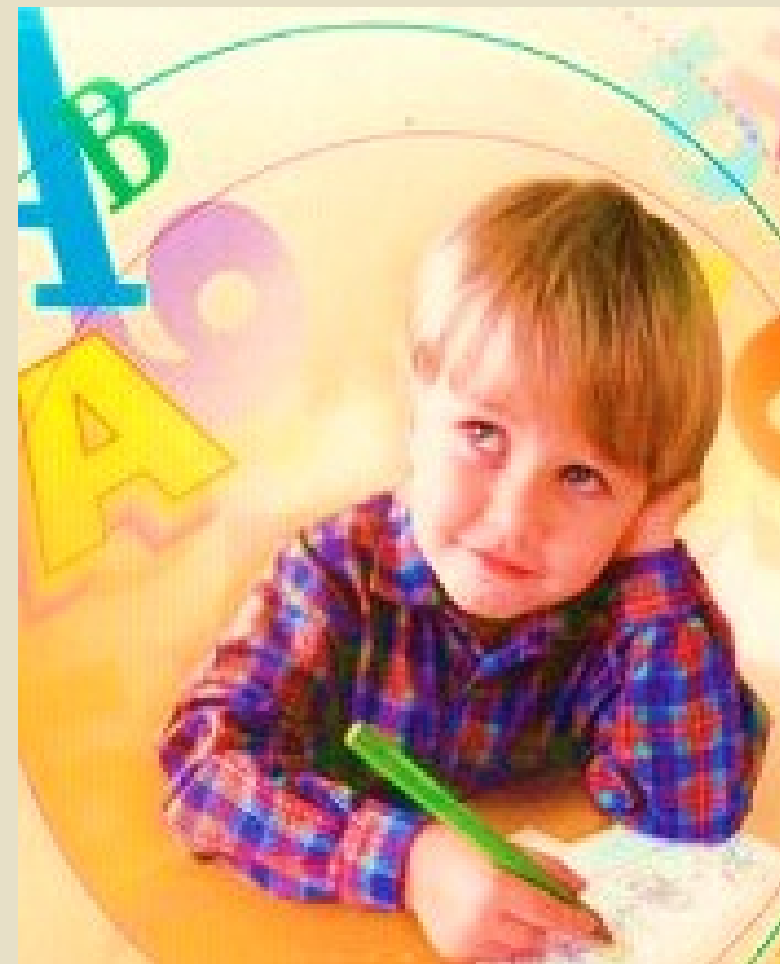


РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩЕГОСЯ от 6 до 18 лет

Для каждого возраста есть свои особенности

В **6-7 лет** отмечается повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрой утомляемостью при обучении.

В **младшем школьном возрасте** продолжают процессы окостенения и роста скелета, развития мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы.



РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩЕГОСЯ от 6 до 18 лет

Для каждого возраста есть свои особенности

Возраст **11-14 лет** характеризуется резкими гормональными сдвигами и интенсивным ростом, происходит быстрое развитие внутренних органов: сердце растёт быстрее, чем просвет сосудов, и возникает юношеская гипертензия.



РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩЕГОСЯ от 6 до 18 лет

Для каждого возраста есть свои особенности

В **15-18 лет** происходит завершение полового созревания, сохраняется преобладание общего возбуждения и психической неуравновешенности.

Удачно составленный режим дня поможет преодолеть вашему ребенку трудности, он будет чувствовать себя увереннее, зная последовательность действий.



РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩЕГОСЯ от 6 до 18 лет

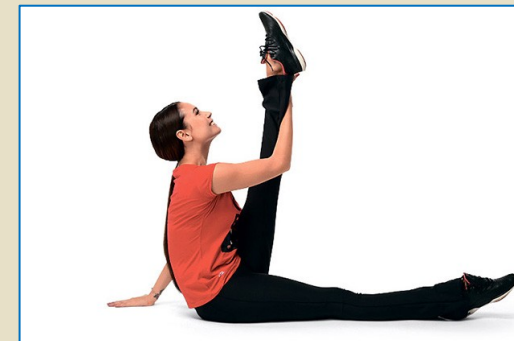
Рекомендуем

Утро начинаться с утренней гимнастики, это дает заряд бодрости на весь предстоящий день.

В гимнастику включаются упражнения на поддержание осанки, укрепляющие туловище, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребёнка.

Второй завтрак ребёнок получит в школе.



РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩЕГОСЯ от 6 до 18 лет

Рекомендуем

День. Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора.

Приготовление уроков лучше отложить до 15 - 16 часов дня, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации.



Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). В это же время ребенок посещает различные секции: спорт, музыка, рисование, плавание. Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе.

РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩЕГОСЯ от 6 до 18 лет

Рекомендуем

Вечер. После ужина наступило время прогулки перед сном.



Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон.

Во время сна снижается деятельность физиологических систем организма, и только мозг, сохраняя активность, продолжает перерабатывать полученную в течение дня информацию.

Гигиенически полноценным считается сон, имеющий достаточную для данного возраста продолжительность и глубину. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час.

Оптимальным будет сон с 21:00 до 7:00.

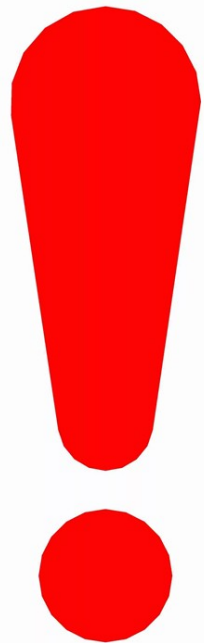


Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение.

Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату.

РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩЕГОСЯ от 6 до 18 лет

Рекомендуем



Занятия могут меняться местами.
Здесь необходимо основываться
на предпочтениях и приоритетах
самого ребенка,
но главное — сохранять
чередование отдыха и труда.

 **На Ленской**
Обучаюсь, творю, создаю



Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Красногвардейского района
Санкт-Петербург



Разработчик презентации:
Стекланникова
Наталья Александровна,
методист ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»

В презентации использованы материалы по здоровьесбережению
из информационных сайтов интернет.

Санкт-Петербург
2019