

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ:

- Большую роль в правильном росте и развитии детского организма играет питание, достаточно калорийное, полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Регулярный прием полноценной пищи при соблюдении всех гигиенических правил является залогом здоровья.
- Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики с последующими водными процедурами и оканчиваться вечерним туалетом и отходом ко сну. Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, положительно воздействуют на нервную систему.
- По окончании гимнастических упражнений проводятся водные процедуры. Начинать их можно только после беседы со школьным врачом о состоянии здоровья школьника. Наиболее оптимальной водной процедурой являются обливание.
- Некоторое время должно быть отведено для свободно избранной деятельности детей, согласно их индивидуальным интересам и способностям - чтения художественной литературы, рисования, музыки и др. В течение дня для этого младшим школьникам надо 1-1,5 часа, а старшим - 1,5-2,5 часа.
- В результате длительного бодрствования в течение всего дня происходит утомление клеток коры головного мозга и, чтобы они могли снова хорошо работать, им необходим отдых - сон. Продолжительность сна для школьников 8-9 лет должна быть не меньше 10,5 - 11 часов, 10-11 лет - 10 часов, 12-15 лет - 9 часов и для учащихся более старшего возраста - 8-8,5 часов. Учащиеся как первой, так и второй смены должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут - 21 час, а старшие - в 22 часа, самое позднее - в 22 часа 30 минут.
- Время перед сном школьник должен проводить в спокойных играх и занятиях. Шумные игры, споры, рассказы, вызывающие сильные эмоциональные переживания, мешают быстрому засыпанию и нарушают глубину сна. Глубокому сну препятствуют все внешние раздражители: громкие разговоры, яркий свет, музыка и др., поэтому они должны быть (по возможности) исключены. Школьник должен спать в отдельной кровати, соответствующей размерам его тела, что дает возможность поддерживать мускулатуру в расслабленном состоянии в течение всего сна, т. е. лучше обеспечивает отдых всего организма. Перед сном следует проветрить помещение. Хорошо, если температура воздуха в комнате будет не выше 16-18°.

### Уважаемые родители!

Создайте благоприятные условия для укрепления здоровья ваших детей и формирования у них культуры здорового образа жизни!

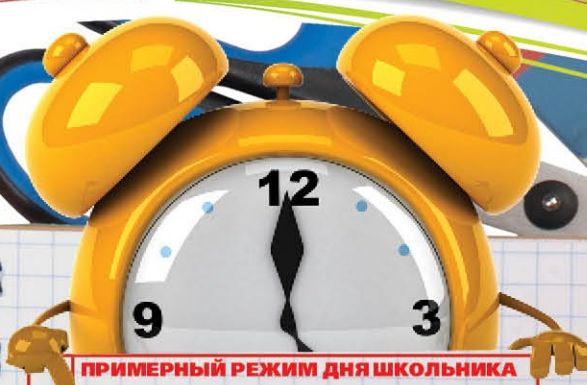
#### Здоровый образ жизни - это:

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- рациональное питание;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- соблюдение режима дня;
- отсутствие вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков, токсических и наркотических веществ);
- положительные эмоции.

# РЕЖИМ ДНЯ



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ



<b>ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА</b>		<b>7-8 лет</b>	<b>9-10 лет</b>	<b>11-12 лет</b>	<b>13-14 лет</b>
1	<b>ПРОБУЖДЕНИЕ И ПОДЪЕМ</b>	7.00	7.00	7.00	7.00
2	<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА, ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ (ОБЛИВАНИЕ, ДУШ), УМЫВАНИЕ, ОДЕВАНИЕ, УБОРКА ПОСТЕЛИ</b>	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
3	<b>ЗАВТРАК</b>	7.00-7.50	7.00-7.50	7.00-7.50	7.00-7.50
4	<b>ДОРОГА В ШКОЛУ (ПРОГУЛКА)</b>	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
5	<b>УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ШКОЛЕ, ЗАВТРАК НА БОЛЬШОЙ ПЕРЕМЕНЕ, ВНЕКЛАССНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ОБЩЕСТВЕННАЯ РАБОТА</b>	8.20-12.30	8.20-13.30	8.20-14.00	8.20-14.00
6	<b>ДОРОГА ИЗ ШКОЛЫ (ПРОГУЛКА)</b>	12.30-13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.00-14.30
7	<b>ОБЕД</b>	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	14.30-15.00
8	<b>ПОСЛЕОБЕДЕННЫЙ ОТДЫХ, СОН (ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 7 ЛЕТ)</b>	13.30-14.30			
9	<b>ПРЕБЫВАНИЕ НА ВОЗДУХЕ, ПРОГУЛКА, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ (ЛЫЖИ, КОНЬКИ, САНКИ, ЛАПТА И Т. Д.)</b>	14.30-16.00	14.30-17.00	15.00-17.00	15.00-17.00
10	<b>ПРИГОТОВЛЕНИЕ УРОКОВ</b>	16.00-17.30	17.00-19.30	17.00-19.30	17.00-20.00
11	<b>ПРЕБЫВАНИЕ НА ВОЗДУХЕ</b>	17.30-19.00			
12	<b>УЖИН И СВОБОДНЫЕ ЗАНЯТИЯ (РИСОВАНИЕ, КОНСТРУИРОВАНИЕ, ВЫШИВАНИЕ, ЧТЕНИЕ ЛИТЕРАТУРЫ), ПОМОЩЬ СЕМЬЕ</b>	19.00-20.00	19.30-20.30	19.30-21.00	20.00-21.30
13	<b>ПРИГОТОВЛЕНИЕ КО СНУ, ПРИВЕДЕНИЕ В ПОРЯДОК ОДЕЖДЫ, ОБУВИ, ПРОВЕТРИВАНИЕ КОМНАТЫ</b>	20.00-20.30	20.30-21.00	20.30-21.30	21.30-22.00
14	<b>СОН</b>	20.30-7.00	21.00-7.00	21.30-7.00	22.00-7.00

**СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ - ОДНА ИЗ ВАЖНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА.**

