



# Режим дня для школьников



## Советы родителям

- Режим дня должен быть построен с учётом возрастных особенностей ребёнка
- Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени, с подъёмом умственной активности ребёнка: в первой половине дня – 9:00-12:00, во второй половине дня – 15:00-16:00
- Правильное чередование труда и отдыха
- Регулярный приём пищи.
- Сон определённой продолжительности, с точным временем подъёма и отхода ко сну.
- Определённое время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
- Определённое время для приготовления домашних заданий.
- Определённую продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.
- Рекомендуем планировать не более 2-х дополнительных кружков в неделю, желательно, чтобы они различались по своему направлению, например, физическое и умственное!

## Основные правила для школьников

- Подъём в одно и то же время
- Выполнение утренней гимнастики и водных процедур
- Приём пищи в одни и те же часы
- Ежедневное пребывание на воздухе не менее 2 часов
- Заниматься двигательной активностью

## Правила организации сна

- Ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время
- После 19:00 часов ограничивать эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и телепередач)
- Сформировать у ребёнка собственные полезные привычки Перед сном проветривать помещение

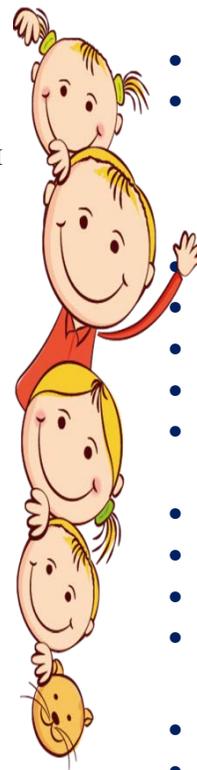
## Нормы сна

1-4 класс: 10-10.5 часов

5-7 класс: 10.5 часов

6-9 класс: 9-9.5 часов

10-11 класс: 8-9 часов



## Организация питания

- Питаться 4-5 раз в день в одно и то же время маленькими порциями.
- Выработать привычку у ребёнка завтракать. Завтрак – это первый и самый основной приём пищи за весь день. Должен быть горячим и содержать сложные углеводы (каши, макароны) – заряд энергией на долгое время.
- Второй завтрак горячий в школе – на большой перемене.
- Пища должна быть тёплой и разнообразной
- Учите ребёнка тщательно пережёвывать пищу
- Включите в ежедневный рацион ребёнка овощи и фрукты
- Следите за тем, чтобы последний приём пищи у ребёнка был за 2 часа до сна.
- Не есть перед сном
- Не есть копчёную, жареную и острую пищу
- Не есть в сухом виде
- Меньше употреблять в пищу сладкое



## Организация выполнения домашнего задания

- Прежде чем выполнять д/з ребёнок должен отдохнуть
- Создать спокойные условия для выполнения д/з
- Начинать выполнять д/з следует не раньше 15–16 часов.
- Необходимы перерывы во время работы (переключение внимания, физкультминутка, упражнение для кистей и пальцев рук)
- Начинать выполнять д/з лучше всего с чтения, потом по письму, по математике и далее самые лёгкие предметы.

***В выходные ребёнок должен нагуляться, выспаться, одним словом — отдохнуть!***



ЭКСПЕРТНО-  
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ  
СОВЕТ  
РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОБЩЕСТВЕННОСТИ