

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



Режим дня - это распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток с учетом возраста и состояния здоровья.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ:

1. Режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания).
2. Продолжительность и кратность сна.
3. Время пребывания на свежем воздухе в течение дня.
4. Продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях учреждений образования, так и дома.
5. Продолжительность составных элементов деятельности, правильное чередование труда и отдыха.
6. Свободное время, возможность обеспечить двигательную активность, занятия по интересам.

При построении режима дня учащихся необходимо учитывать особенности функционирования нервной системы детей и подростков:

- ✓ высокий уровень активности коры больших полушарий в утренние и дневные часы, снижение его после обеда, падение в вечерние часы;

- ✓ два подъема функциональных показателей в течение дня в первую (с 8 до 12 ч) и во вторую половину дня (с 16 до 18 ч);
- ✓ 1-й подъем работоспособности выше и продолжительнее 2-го.



□ *Питаться* дети должны 4-5 раз в сутки с интервалом 3,5-4 часа. Количественное распределение суточного объема пищи по отдельным приемам должно составлять: на завтрак – 25%, на 2-й завтрак или полдник – 10-15%, на обед – 35- 40%, на ужин – 25%.



□ *Продолжительность ночного сна* должна составлять у школьников 7-10 лет – 11-10 ч; 11-14 лет – 10-9 ч; 15-17 лет – 9-8 ч. При этом у учащихся 1-х классов должен быть предусмотрен дневной сон длительностью 1-1,5 часа.



□ *Потребность в двигательной активности* детей должна удовлетворяться во время занятий физической культурой, участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (физкультурные праздники; Дни здоровья; физкультурный досуг), мероприятиях распорядка дня (утренняя гимнастика, физкультминутки на занятиях); во время перерыва между занятиями; подвижных игр и физических упражнений в часы прогулок; при самостоятельной двигательной активности).

Примерный объем ежедневной двигательной активности школьника:

Класс	Двигательная активность на воздухе (часы)	Физкультурно-оздоровительные мероприятия			
		Гимнастика до уроков (мин)	Физкульт-минутки на уроках (мин)	Подвижные перемены (мин)	ДА во вторую половину дня (часы)
I - II	3,5	5-6	5	30-35	1,5-2
III	3,5	5-7	5	25-30	1-1,5
IV	2,5	5-7	5	20-30	1-1,5
V - VIII	2	6-8	5	20-30	1
IX - X	2	6-8	5	15-20	1
XI	2	6-8	3-5	15-20	1

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГУЛОК НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



- в младшем школьном возрасте – не менее 3,5 ч
- в среднем школьном возрасте – не менее 3 ч
- в старшем школьном возрасте – не менее 2,5 ч
- в выходные дни и во время каникул продолжительность пребывания детей на открытом воздухе увеличивается на 1,5-2 ч (занятия по интересам, экскурсии, походы и др.).

ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ:



1. Продолжительность и количество занятий должны учитывать физиологические возможности центральной нервной системы детей в различные возрастные периоды.

Дети способны сохранять активное внимание в 5-7 лет – в течение 15 мин; в 8-10 лет – 20 мин; в 11-12 лет – 25 мин; в 12-15 лет – 30 мин. Соответственно продолжительность занятий для школьников в 1 классе составляет 35 мин, начиная со 2 класса – 45 мин.

2. При первых признаках утомления во время занятий должны проводиться физкультурные минутки – не менее 1,5-2 мин.

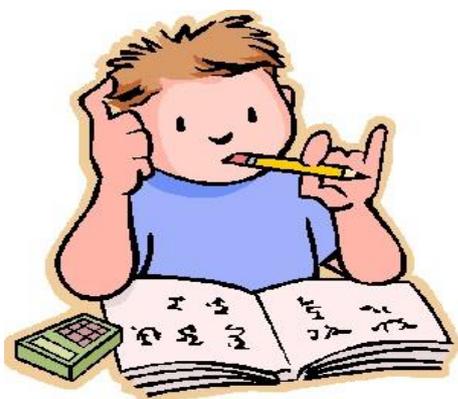
3. Продолжительность перерывов между занятиями должна быть не менее 10 мин.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Домашние задания учащимся I класса не должны задаваться в течение всего учебного года.

Продолжительность выполнения домашних заданий должна составлять:

- во II классе – до 1,2 ч;
- III-IV классах – 1,5 ч;
- V-VI классах – 2 ч;
- VII-VIII классах – 2,5 ч;
- IX - XI (XII) классах – 3 часов.

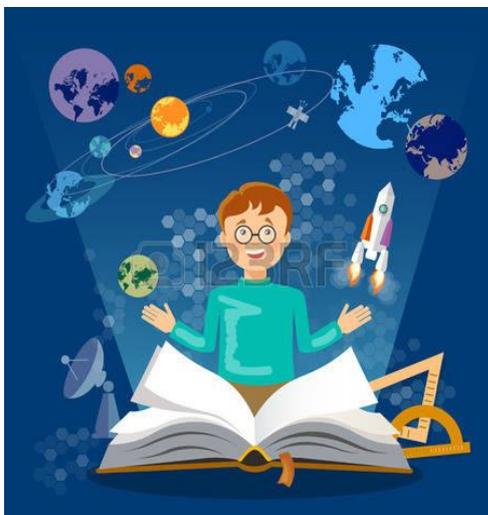


РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ УЧАЩИХСЯ 1-Х КЛАССОВ



- полноценный ночной сон – не менее 10 ч
- активный отдых (прогулка) на воздухе – не менее 2,5 ч
- дневной сон (для ослабленных детей) – 1-1,5 ч
- свободное время (игры, чтение, любимые занятия, телевизор, компьютер) – не менее 1,5 ч
- гигиенические процедуры и самообслуживание – не менее 1,5 ч
- прием пищи 4-5 раз, общей продолжительностью – не менее 1,5 ч
- учебные занятия + дорога в школу (4–5 часов);
- домашние занятия – до 1 ч
- дополнительные занятия (музыка, спорт и т. п.) – до 1 ч.

РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩИХСЯ 10-Х КЛАССОВ



- полноценный ночной сон – не менее 8 ч
- активный отдых (прогулка) на воздухе – не менее 1,5 ч
- гигиенические процедуры, самообслуживание, домашние дела – 1-1,5 ч
- прием пищи – около 1 ч
- свободное время (чтение, любимые занятия, телевизор, компьютер) – 1-1,5 ч
- учебные занятия, включая дорогу в школу – 6-7 ч
- выполнение домашних заданий – 3-3,5 ч
- дополнительные занятия (факультативы по выбору, музыка, иностранный язык, спорт и т. п.) – 1-1,5 ч.

Подготовила доцент кафедры гигиены детей и подростков Солтан М.М.