



АЙБОЛИТ

Сентябрь – ноябрь 2015 год



занятий - 20 мин, оптимальная - 40 мин. Большое влияние на рабочую позу детей оказывает продолжительность занятий. Старшеклассникам необходимо делать перерывы через каждые 40-45 мин, а первоклассникам - через 30-35 мин.

Режим дня школьника должен быть построен с учетом его физиологических, возрастных и индивидуальных возможностей.

Режим дня школьника. РЕЖИМ ПИТАНИЯ:

Важно соблюдать режим питания школьника. Если ребенка кормят, когда придется, то обычно он сам и не просит есть. А дети привыкшие обедать в одно и то же время, уже за 10-15 минут говорят, что хотят есть, т.к. у них выработался рефлекс на это время. И это вполне закономерно – в головном мозге возбуждается пищевой центр, пищеварительные железы выделяют соки, появляется аппетит, организм готов принимать пищу и усвоит он её наилучшим образом.

Режим дня школьника. РЕЖИМ СНА:

Когда ребенок спит, учится, ест и отдыхает всегда в одно и то же время, то у него вырабатывается привычка к такому чередованию деятельности. Это чередование, повторяясь изо дня в день, создает систему условных рефлексов в коре головного мозга, внутренний стереотип. Благодаря внутреннему стереотипу, организм к определенному часу настраивается на ту или иную деятельность. При соблюдении режима дня, умственная деятельность школьника тоже будет более продуктивной. напряженно и неудобно из-за того, что мышцы и связки слабые. или специальной гимнастикой. Минимальная продолжительность

То же самое происходит и с режимом сна школьника. Если дети ложатся спать всегда в разное время, то они долго не могут заснуть. А те, которые выработали привычку ложиться в одно и то же время, быстро засыпают. Говоря на языке физиологии, в клетках головного мозга к этому времени начинается сонное торможение.

Во сколько ложиться спать? Стоит повторить, чтобы дети быстро засыпали, они должны ложиться и вставать в одно и то же время.

Режим дня школьника	
	Подъём, зарядка 7 - 00
	Гигиенические процедуры 7 - 15
	Завтрак 7 - 30
	Дорога в школу 7 - 50
	Пребывание в школе 8 - 30
	Дорога из школы 12 - 30
	Обед 13 - 00
	Прогулка на свежем воздухе 13 - 30
	Выполнение домашних заданий 16 - 00
	Полдник 17 - 00
	Помощь по дому 17 - 15
	Ужин 18 - 30
	Свободное время 18 - 45
	Подготовка ко сну 21 - 15
	Сон 21 - 30

Продолжительность сна. Режим сна чаще всего нарушается у старших школьников. Необходимо следить за продолжительностью сна:

младшие школьники должны спать не меньше 10-11 часов,

учащиеся 5-6 классов – 9-10 часов,

старшеклассники – 8-8,5 часов.

Первоклассники и дети с ослабленным здоровьем должны ещё поспать после обеда 1 час в проветренном помещении.

Младшим школьникам нужно ложиться спать около 9 часов вечера,

детям 11-14 лет – не позднее 10 часов вечера,

более старшим – не позднее 11 часов вечера.

Перед сном не следует есть, не заниматься подвижными играми. Можно спокойно погулять 20-30 минут, вымыть ноги и ложиться спать.