**РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Школьные годы – важнейший период жизни человека. Это период интенсивного роста и совершенствования организма, развития высшей нервной деятельности, формирования основных черт характера.

Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее целесообразное распределение во времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д. Правильный режим – основа жизни каждого, главное условие сохранения здоровья. Режим строится на основе биологического ритма функционирования организма. Вот почему режим дня так важен. Строгое соблюдение режима дня необходимо для здоровья и правильного развития школьника. Благодаря соблюдению режима обеспечивается высокая работоспособность в течение дня.

                                         Основными элементами режима дня школьника являются:

·       учебные занятия в школе и дома;

·       активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;

·       регулярное и достаточное питание;

·       физиологически полноценный сон;

·       свободная деятельность по индивидуальному выбору.

                                            Рекомендации по составлению распорядка дня школьника:

·       Начните день с утренней зарядки, которая облегчает переход от сна к бодрствованию и позволяет организму активно включиться в работу. Ее продолжительность в зависимости от возраста – от 10 до 30 минут.

·       После утренней зарядки переходите к водным процедурам – утреннее умывание, ежедневный душ.

·       Обязательно завтракайте, причем завтрак должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребенка.

·       Вернувшись из школы, Вы должны пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых – 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора.

·       Оптимальным временем для приготовления уроков служит период с 16 до 18 часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15-минутные перерывы.

·       Уроки готовьте в тишине, исключите шум, разговоры, музыку. Из-за шума значительно быстрее наступает утомляемость, возникает добавочная нагрузка на мозг.

·       1,5-2 часа свободного времени используйте для занятий по интересам. Оптимальная длительность просмотра телепередач – не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю.

·       Находитесь на свежем воздухе достаточное количество времени. Лучшими считаются подвижные игры на свежем воздухе, дающие хороший оздоровительный эффект, и занятия спортом – плавание, лыжный спорт, велоспорт, волейбол, баскетбол, футбол, танцы и другие в зависимости от желания и способностей. Особенно важно пребывание на улице вечером перед сном.

·       Спите не менее 9-10,5 часов. Важно всегда ложиться и вставать 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.

·       Если Вы занимаетесь во вторую смену, делать уроки вечером не следует, домашнее задание нужно готовить через 30 минут после завтрака.

·       В период подготовки к экзаменам не меняйте режим дня. Не занимайтесь до    глубокой ночи.  Подготовку к экзаменам лучше проводить в утренние и дневные часы.

                                       Примерный режим дня учащихся, занимающихся в 1-ю смену (начало занятий в 8.30)

Подъем 7.00.

Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 7.00-7.30.

Утренний завтрак 7.30-7.50.

Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе 7.50-8.15

Занятия в школе 8.30-13.30

Горячий завтрак в школе около 9.15

Обед 13.00-13.30.

Послеобеденный отдых 13.30-14.30

Приготовление домашних заданий 14.30-16.00.

Полдник 16.00-16.30

Приготовление домашних заданий, помощь по дому 16.30-17.30.

Прогулки на свежем воздухе 17.30-19.00.

Ужин и свободные занятия 19.00-20.00.

Приготовление ко сну 21.00-21.30.

Сон 22.00-7.00.