

Рекомендации по организации режима дня обучающихся

Режим дня ребенка:

- ✓ Соответствует возрасту
- ✓ С разнообразной деятельностью
- ✓ Поддерживает работоспособность
- ✓ С достаточным временем для отдыха
- ✓ Соблюдается в учебные, выходные и каникулярные дни
- ✓ Учитывает пики и время снижения активности

Компоненты: сон, прием пищи, учебные занятия в школе и дома, двигательная активность, прогулки, увлечения, спорт, общественная работа, самообслуживание, помощь семье.

СОН

«Враги» сна:

- Ранний подъем
- Поздний отход ко сну
- Экраны устройств

Возраст школьника	Средняя продолжительность сна	Рекомендуемое время отхода ко сну
7*-10 лет	10-11 часов	не позднее 21:00 часа
11-14 лет	9-10 часов	не позднее 22:00 часов
15-17 лет	8,5 – 9 часов	не позднее 23:00 часов

ВНИМАНИЕ: Не менее чем за час до сна не рекомендуется использовать устройства, оснащенные экраном.

ПИТАНИЕ

Рекомендовано 5 - 6-разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин)
Интервалы не менее 3 часов, но не более 4 часов.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- ✓ не менее 60 минут в день: уроки физкультуры, занятия в кружках, секциях, самостоятельные занятия.
- ✓ перед началом выполнения домашних заданий, после их выполнения и перед сном рекомендуется прогулка на воздухе (не менее 2 часов в день)
- ✓ максимальное пребывание на воздухе и повышение их двигательной активности в выходные дни и каникулы

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

- ✓ после обеда и 1,5 – 2 - часового отдыха
- ✓ начинать в одни и те же часы и через 35 - 45 минут занятий делать перерыв не менее 10 минут
- ✓ распределять задания по степени сложности и выполнять их в удобном темпе

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

- ✓ привычный для режим дня
- ✓ каждые 45 минут занятий перерывы
- ✓ продолжительностью 10 - 15 минут
- ✓ упражнения для снятия статического и зрительного напряжения
- ✓ проветривание помещения
- ✓ после 2,5 - 3 часов занятий прием пищи и отдых на воздухе
- ✓ полноценная информация о процедуре экзамена
- ✓ психологическая поддержка педагогов, психологов
- ✓ доброжелательное отношение родителей