**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 6 +**

**Библиотека-филиал № 5**



**(Режим дня школьника 4-6 класс)**

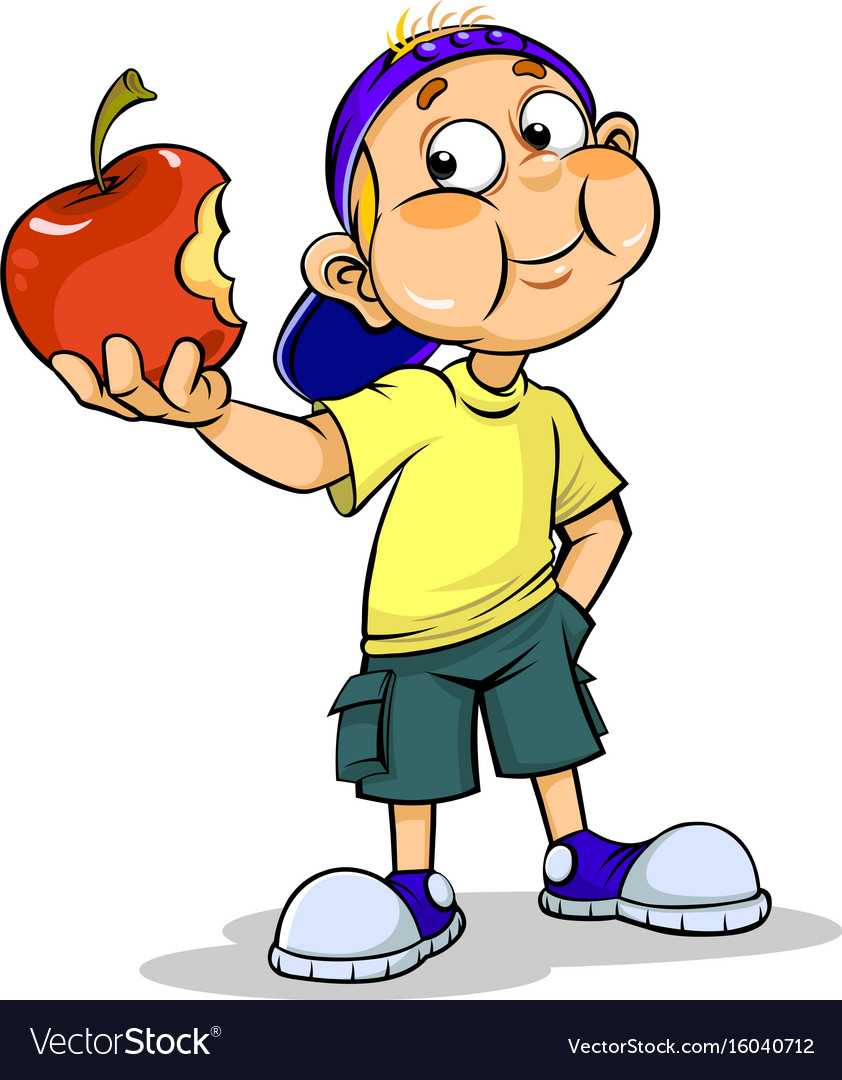


**Кисловодск, 2022 г.**

ББК 74.900.6

С62





Сон. Будильник. Душ. Зарядка… (режим дня школьника 4-6 класс) : информационный буклет / Муни-ципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2022. – 12 с.

**Режим – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.**

А нужен ли этот режим дня? Оказывается, нужен. Режим дня  просто необходим  любому  школьнику  и для сохранения здоровья, и для [хорошей учебы](http://chitalochka-ru.ru/sovetyi-roditelyam/3731.html).

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Лучше будешь ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

В природе всё подчинено определенным ритмам,  и наш организм тоже работает  ритмично. При соблюдении режима, школьник с утра  настраивается на физическую и умственную   активность, легко и спокойно выполняет все необходимые дела  и все успевает сделать.

**Зарядка**

Утреннюю гимнастику не случайно называют зарядкой, она снимает сонливость и «заряжает» организм бодростью на весь день. Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, положительно воздействуют на нервную систему.

Выполнять упражнения надо в определенной последовательности: вначале  потягивания,  затем упражнения  для рук  и  плечевого пояса, затем туловища  и  ног. Заканчивают зарядку  прыжками  и  бегом, после чего делают успокаивающее дыхание. Обязательным является проветривания комнаты на момент занятий.

**Утренние процедуры**

После утренней зарядки  необходимы  водные процедуры. После каждой физической тренировки надо принимать душ. Постепенное снижение температуру с 30 до 20-15 градусов в конце, это хорошая закаливающая процедура. Возможен контрастный душ с чередованием тёплого и прохладного потоков воды. Ничто так не прогоняет сон, как утреннее умывание холодной водой.

Наиболее слабой водной процедурой являются обтирания, поэтому с них и нужно начинать проведение водных процедур.

**Завтрак**

Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Не нужно во время еды читать книги и разговаривать.

Обед около 13-14 часов, ужин не позднее 19:30.

**После школы, отдых**

Вернувшись из школы, необходимо  пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых составит 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора.

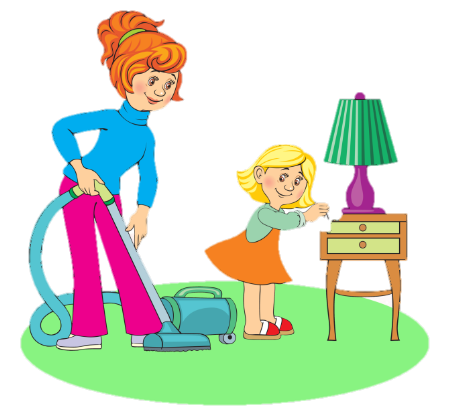
Учащиеся первой смены подготовку домашних заданий должны начинать не ранее, чем в 16-17 часов. А режим дня школьника второй смены предусматривает начало выполнения домашних заданий с 8 – 8:30 утра. После их выполнения – прогулка на воздухе.

Во время отдыха в тканях усиливаются процессы восстановления веществ, и восстанавливается должная работоспособность.

Для подвижных игр на открытом воздухе учащимся первой смены нужно отводить время после обеда, до начала приготовления домашних уроков. Общая продолжительность  пребывания на открытом воздухе, включая дорогу в школу и обратно, должна составлять   - не менее 2-2,5 часов.

В режиме дня следует выделить время и для творческой деятельности, такой как конструирование, рисование, лепка, музыка, чтение художественной литературы. На это должно уходить в течение дня  1,5-2,5 часа.

**Каждый школьник должен привлекаться к посильным работам по дому.**

****

**Домашнее задание**

На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников  нужно отвести  2-3 часа. Сразу после школы домашнее задание готовить нельзя! В этих случаях ученик после умственного труда в школе, не успев еще отдохнуть, сразу получает новую нагрузку. В результате появляется усталость, скорость выполнения заданий снижается, запоминание нового материала ухудшается.

Перерыв между учебными занятиями в школе и началом приготовления уроков дома должен быть не менее 2,5 часов. Большую часть этого перерыва необходимо гулять или играть на открытом воздухе.

При выполнении домашних заданий, так же как и в школе, через каждые 45 минут следует делать перерыв 10 минут, во время которого нужно проветрить комнату, встать, пройтись, хорошо бы сделать несколько дыхательных гимнастических упражнений.

**Занятия по интересам**

****

После того, как школьник сделал все домашние задания, перед ужином ему очень полезна будет небольшая прогулка на свежем воздухе. Ужин должен быть не позже 19:00.

1,5-2 часа свободного времени можно использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телепередач). Длительность просмотра телепередач - не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю.

**Приготовление ко сну**

Завершается день школьника вечерними гигиеническими процедурами. В этот период необходимо привести в надлежащий вид свою обувь и одежду, подготовить школьные принадлежности на следующий день. На это в режиме дня отводится всего 30 минут, но и этого вполне достаточно.

**Сон**

Очень важно соблюдать [режим сна](http://chitalochka-ru.ru/sovetyi-roditelyam/kak-son-vliyaet-na-obuchenie-rebenka.html). Ложиться спать и подниматься необходимо в один и тот же время. Причиной многих проблем может быть недостаток сна! Если школьник   спит меньше необхо-димого времени, у него в первую очередь ухудшается внимание, память, а затем появляются различные заболевания.  И это всего лишь из-за недосыпания.

Во сне человек отдыхает, а мозг продолжает работать. Только работает он в другом режиме. В то время, когда человек спит, его  мозг  обрабатывает ту информацию, которая поступила к нему  перед засыпанием. Поэтому так важно обратить внимание на то, что вы делаете перед сном. Очень полезно во всех отношениях  перед сном хотя бы несколько минут почитать книгу.

****

**Примерная схема режима дня школьников первой смены (начало занятий в 8 ч 30 мин)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид занятий и отдыха | Возраст школьников | | |
| **10 лет** | **11-13 лет** |
| Подъём | **7.00** | **7.00** |
| Утренняя зарядка  Гигиенические процедуры, | **7.00 – 7.30** | **7.00 – 7.30** |
| Утренний завтрак | **7.30 – 7.50** | **7.30 – 7.50** |
| Дорога в школу | **7.50 – 8.20** | **7.50 – 8.20** |
| Занятия в школе | **8.30–13.30** | **8.30–14.00** |
| Горячий завтрак в школе | **11.00-11.10** | **11.00-11.10** |
| Обед | **14.00-14.30** | **14.30-15.00** |
| Прогулка. Игры и спортивные занятия | **14.30-17.00** | **15.00-17.00** |
| Полдник | **17.00-17.15** | **17.00-17.15** |
| Приготовление  домашних заданий | **17.15-19.30** | **17.15-19.30** |
| Ужин и свободные занятия | **19.30-20.30** | **19.30-21.00** |
| Приготовление ко сну | **20.30-21.00** | **21.00-21.30** |
| Сон | **21.00-7.00** | **21.30-7.00** |

***Содержание:***

Стр.

Зарядка…………………..…………………………………….……...3-4

Утренние процедуры…...…………………………..………………….4

Завтрак……………………………………………………………..…...5

После школы, отдых…………………………………………….......5-6

Домашнее задание………………………………………………….….7

Занятия по интересам…………………………………………….....…8

Приготовление ко сну…………………………………………….…...8

Сон…………………………………………………………………..…..9

Примерная схема режима дня школьника………………….….……10

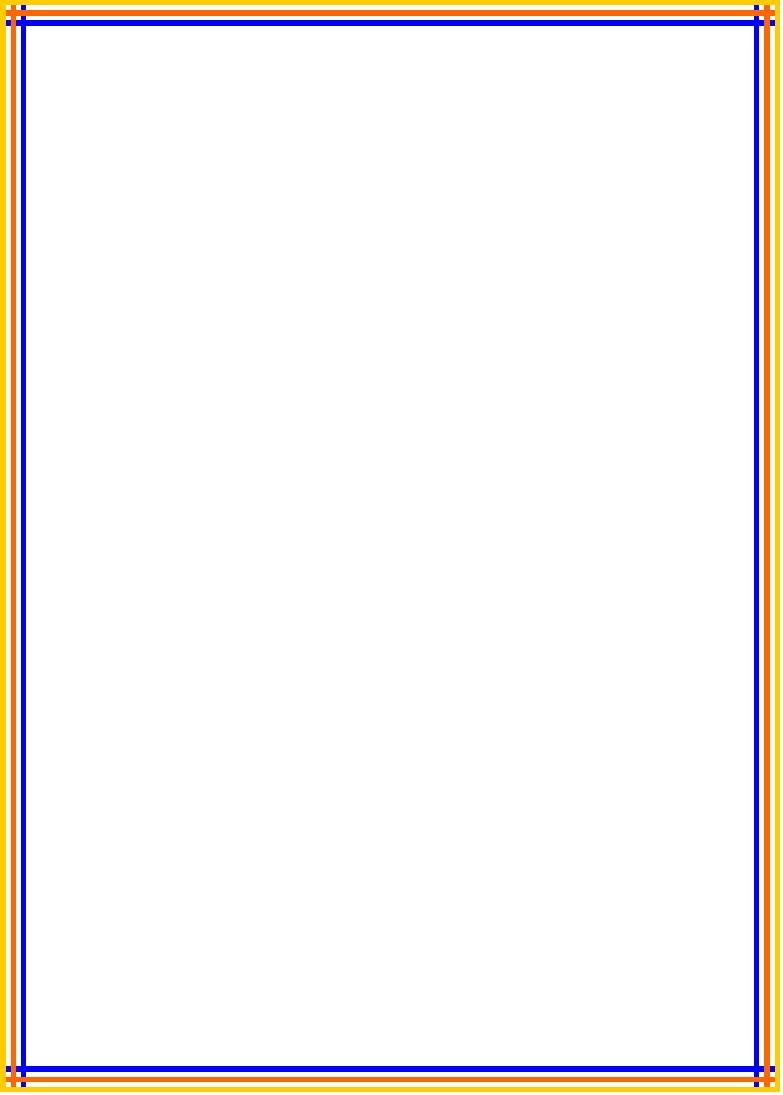


***Ссылки на использованные источники:***

1. Правильный режим дня школьника, его обоснование и неукосни-тельное соблюдение [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://fb.ru/article/22879/pravilnyiy-rejim-dnya-shkolnika-ego-obosnovanie-i-neukosnitelnoe-soblyudenie>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 11.02.2022).
2. Режим дня школьника [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://culoy15.edusite.ru/p55aa1.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 11.02.2022).
3. Режим дня школьника [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei>

/2013/06/13/rezhim-dnya-shkolnika, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 11.02.2022).

1. Режим дня школьника. Нужен ли он? [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://chitalochka-ru.ru/sovetyi-roditelyam/rezhim-dnya-shkolnika.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 11.02.2022).



****

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](mailto:e.mail): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)