

Режим дня

Не отказывайтесь от режима дня и старайтесь добиться его выполнения. Во-первых, это позволит вам следить за временем. И не давать ему проходить бесполезно. Во-вторых, любой режим приучает организм к определенному рабочему циклу. Это увеличивает возможности при усвоении нового материала, делает процесс обучения более комфортным, здоровым.

Режим сна, еды, работы и отдыха должны подчиняться не простому «хочу», а целесообразности и биологическим законам. В противном случае, ребенка ждет десинхронизация - несогласованность хода биологических часов во времени. Нарушение биологических ритмов вызывает разбалансированность в работе организма и проблемы со здоровьем ребенка.

Рекомендуемый режим дня

Время	Вид деятельности
8.00 - 8.30	Подъем
8.30 - 8.45	Утренние процедуры
8.45 – 9.00	Утренняя зарядка
9.00 - 9.30	Завтрак
9.30 – 10.00	Подготовка к занятиям
10.00 - 13.00 (14.00)	Учебное время
14.00 - 14.30	Обед
14.30 - 15.30	Отдых / полдник
15.30 - 17.30	Выполнение домашнего задания (согласно СанПиН) 1-3 классы
16.00 – 18.00	4-5 классы
16.00 – 19.30	6-11 классы
18.30 – 19.30	Ужин
19.00 - 20.00	Продолжение выполнения домашнего задания для уч-ся 9-11 классов Для всех остальных – чтение книг, просмотр к/фильмов (по рекомендации педагогов и родителей), занятия творчеством, общение с родителями.
20.00- 21.00	Свободное время
21.00	Подготовка ко сну
22.00-23.00	Сон

Берегите себя!