

Режим дня школьника.

Питание

Ребенок обязательно должен питаться пять раз в день. Питание включает в себя: завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин. Все блюда должны быть питательными и полезными.

Физические нагрузки

Под физическими нагрузками для школьников понимают: выполнение утренней гимнастики и упражнений в перерывах между решением домашних заданий, активные игры на улице, а также прогулки на свежем воздухе.

Обучение

Два активных периода трудоспособности – с 11:00 – 13:00 и с 16:00 – 18:00. Учебный график для выполнения домашних заданий детьми .

Соблюдение гигиены

Для поддержания состояния собственного здоровья ребенок должен быть приучен к выполнению норм гигиены. К ним относится утренний туалет, включающий уход за полостью рта и лицом, и вечерний, когда ребенок помимо ухода за полостью рта должен принять душ. В хорошие привычки школьника должно входить мытьё рук перед едой и после посещения улицы.

Сон

Режим дня школьника должен быть организован так, чтобы засыпал он и просыпался в одно и то же время. Это дает ребенку возможность полноценно выспаться, легко проснуться и быть активным и бодрым в течение дня. Здоровый сон для ребенка длится 9,5-10 часов.

Режим дня



Утро



День



Вечер



Выходные дни

