

РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

7:00
Подъем

Утренняя гимнастика, водные процедуры, уборка постели
Важно! Для разного возраста, зарядка должна быть разной продолжительности – от 10 до 30 минут.

7:30-7:50
Завтрак

Должен быть горячим и плотным

7:50-8:20
Дорога в школу

Идти в школу лучше всего пешком, превращая путь в утреннюю прогулку

8:30-13:30
Занятия в школе

В школе ребенок должен получить второй завтрак

14:00
Обед

Не разрешайте детям во время еды читать книги и разговаривать

Важно! Суточная калорийность должна составлять 2300 ккал



13:30-14:00
Дорога из школы

Домой после школы можно идти не спеша, гуляя или играя с одноклассниками

16:15-18:00
Приготовление домашних заданий

Младшие классы – 1–2 часа в день
Средние классы – 2–3 часа в день
Старшие классы – 3–4 часа в день

14:30
Дневной сон или послеобеденный отдых – 1,5 часа

Нельзя! Читать, смотреть телевизор, играть в компьютерные игры

16:00
Полдник

Полдник лучше не пропускать, потому что хороший перекус даст силы на выполнение домашнего задания.



19:00
Ужин

Калорийность ужина должна быть немного легче, чем завтрак; хорошо, когда ужин – это семейный ритуал, и все домочадцы собираются за одним столом

18:00-19:00
Прогулки на свежем воздухе

В плохую погоду прогулку можно заменить на активные игры дома, поход в кружки или отдых

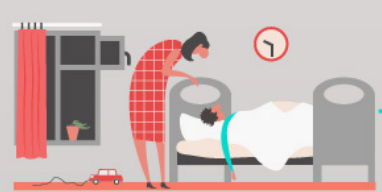
19:30
Свободное время

Используется для любимых занятий (чтения, рисования, игр, просмотра телевизора) или для посещения развивающих секций

Нельзя! Смотреть фильмы ужасов и передачи с «криминальным» оттенком

20:30
Подготовка ко сну

Ежедневная уборка комнаты; подготовка одежды и необходимых вещей на следующий день; гигиенические процедуры



21:00
Сон

Оптимальный режим сна – с 21:00 до 7:00. Старшеклассники могут ложиться в 22:30
Школьник должен спать не менее 9–10,5 часов

Важно! Перед сном нужно хорошо проветрить комнату