



Режим дня для 9-11 классов.

ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Чередовать время труда и отдыха.
- Выделить время для приемов пищи.
- Организовать нормальный и здоровый сон.
- Выделить время для физических нагрузок и подготовки учебных заданий.

08:00	подъем
08:15	зарядка
08:45	завтрак
09:00	начало обучения, 1-ый урок
09:30	спортивная пауза
09:45	2-ой урок
10:15	музыкальная пауза
10:30	3-ий урок
11:00	гимнастика для глаз
11:15	4-ый урок
11:45	спокойный отдых
12:00	5-ый урок
12:30	обед
13:00	6-ой урок
13:30	гимнастика для глаз
13:45	7-ой урок
14:15	спокойный отдых
14:30	подготовка к ГИА
15:30	отдых, чтение литературы
16:00	полдник
16:30	выполнение домашних заданий
18:30	помощь по дому
19:00	ужин

19:30	свободное время, просмотр телепередач, общение с семьей и друзьями
21:30	подготовка ко сну
22:00	сон

УВАЖАЕМЫЕ УЧАЩИЕСЯ И РОДИТЕЛИ!

- ✓ важно правильно организовать пространство в комнате, где занимается ребенок, особенно его рабочее место;
 - ✓ продолжительность урока не должна превышать 30 мин;
 - ✓ безопасная продолжительность работы за компьютером не должна превышать 30 минут.
- ✓ Необходимо делать регулярные перерывы, во время которых выполнять простые физические упражнения, делать гимнастику для глаз, например, такую:

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- 1**

1. Крепко зажмурьте глаза на пару секунд
- 2**

2. Быстро поморгайте глазами на протяжении одной минуты
- 3**

3. Смотрите поочерёдно сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Повторите это упражнение 5 раз
- 4**

4. Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую. Повторяйте эти упражнения в течении 5 минут
- 5**

5. Закройте глаза на 5 секунд
- 6**

6. Открывайте глаза и приступайте к занятиям