



Режим дня для 5-8 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	разминка
09:45	2-ой урок
10:15	спортивная 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	спортивная разминка
14:00	внеурочная деятельность
14:30	отдых, чтение литературы
15:30	полдник
16:00	выполнение домашних заданий
17:30	отдых, общение с друзьями
18:00	помощь по дому
19:00	ужин
19:30	свободное время, просмотр телепередач, общение с семьей

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 25 минут.
- ✓ Необходимо делать регулярные перерывы, во время которых выполнять простые физические упражнения, делать гимнастику для глаз, например, такую:

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

1



1. Крепко закройте глаза на пару секунд

2



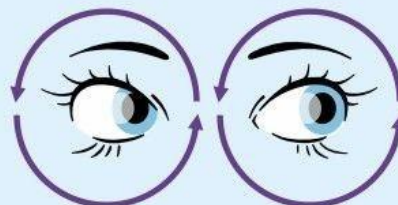
2. Быстро поморгайте глазами на протяжении одной минуты

3



3. Смотрите поочередно 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