**Режим дня школьника**

Рациональный, соответствующий возрастным особенностям детей режим дня - это именно то, что способствует нормальному росту и развитию, сохранению работоспособности, интереса к учебной и творческой деятельности.

Обязательные элементы режима дня включают:

• режим питания; • время пребывания на воздухе в течение дня;

• продолжительность и кратность сна;

• продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях образовательных учреждений, так и дома;

• свободное время, возможность обеспечить двигательную активность ребенка по собственному выбору.

1. Рацион питания школьника должен быть сбалансированным по составу. Рекомендуется 4-5- разовое питание, интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 - 4-х часов.

2. Активный отдых на воздухе является мощным оздоровительным фактором. Общая продолжительность пребывания на воздухе должна составлять в младшем школьном возрасте не менее 3-3,5 часов, в среднем - 2,5-3 часа, в старшем - 2-2,5 часа.

3.Занятия в школе регламентируются учебным планом в соответствии с гигиеническими нормативами. Занятия в различных кружках должны соизмеряться с возрастными возможностями, индивидуальными интересами, успеваемостью и состоянием здоровья ребенка.

4.Домашние учебные занятия - важное звено самостоятельной работы в процессе обучения. Эта работа должна проводиться после обеда и достаточного отдыха. Гигиенически допустима следующая продолжительность домашних заданий: в 1-м классе (со 2-го полугодия) - до 1 ч., во 2-м классе - до 1,5 ч., в 3-4-м классах – до 2 часов, в 5-6-м классах - до 2,5 часов, в 7-м классе - до 3часов, в 8-11-м классах – до 3,5 часов. Должен быть сохранен школьный стереотип: через 35-45мин. занятий необходим короткий перерыв. Обязательно должно быть свободное время для

школьника младшего возраста - 1-1,5 часа, среднего и старшего - 1,5-2,5 часа в день.

5.Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет: в 7-10 лет - 11-10 ч.; в 11-14 лет - 10-9 ч.; в 15-17 лет - 9-8 ч.