

Режим дня школьника во время карантина.

Самоизоляция – это не каникулы, а временная мера, которая поможет избежать заболевания.

В первую очередь необходимо сохранить привычный распорядок дня, как было бы, если бы ребёнок ходил в школу. Это ранний подъём, утренняя гимнастика. Тогда по окончании домашнего обучения не нужно будет прикладывать усилия, чтобы вернуться в прежний режим. В течение дня не забывайте чередовать учебную, творческую и физическую нагрузку. Помните, что после 3-4 часов занятий работоспособность ребенка начинает снижаться.

Лучше в эти дни как можно меньше пользоваться гаджетами (за исключением учебной деятельности), сменить пребывание за компьютером на чтение книг или настольные игры. Также перед отходом ко сну следует проветрить помещение. Обязательны вечерние водные процедуры, успокаивающий теплый душ.

Крайне важно оборудовать дома правильное рабочее место для ребёнка. Сидеть следует с прямой спиной, стул должен иметь невысокую спинку. Ноги ребёнка должны быть согнуты под углом 90 градусов — как в тазобедренном суставе, так и в коленном. Ступни должны касаться пола. Дневной или искусственный свет на рабочий стол должен падать слева, но если ребёнок левша, то справа. Идеальное расстояние от книги до глаз ребёнка — 40–45 сантиметров, при этом книгу нужно держать в наклонном состоянии.

Примерный режим дня учащихся

Режимные моменты	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	14-15 лет	16-17 лет
	1-2-й класс	3-4-й класс	5-6-й класс	7-й класс	8-й класс	9-й класс
Пробуждение	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры. Умывание. Уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Утренний завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Учебные занятия	8.20-12.30	8.20-13.30	8.20-14.00	8.20-14.00	8.20-14.30	8.20-14.30
Физическая активность	12.30 -13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.00-14.30	14.30-15.00	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	14.30-15.00	15.00-15.30	15.00-15.30
Дневной сон	13.30-14.30					
Физическая активность	14.30-16.00	14.30 -16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Приготовление уроков	16.00-17.00 для 1-го класса	16.00-18.00	16.00-18.30	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00
	16.00-17.30 для 2-го класса					
Чтение книг, творческая деятельность	17.30-19.00	18.00-19.00	18.30-19.30	19.00-20.00	19.00-20.00	19.30-21.00
Ужин и свободные занятия	19.00-20.00	19.00-20.30	19.30-21.00	20.00-21.00	20.00-21.30	21.00-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	21.30-7.00	21.30-7.00	22.00-7.00	22.30-7.00

Учимся, едим и отдыхаем

Нормы времени на выполнение уроков:



Класс 1, 2, 3

Время 1,5 часа



4, 5

2 часа



6, 7, 8

2,5 часа



9, 10, 11

3,5 часа

Нормы работы за компьютером без перерыва:



Класс 1, 2, 3, 4

Время 15 минут



5, 6, 7

20 минут



8, 9

25 минут



9, 10, 11

30 минут

Питание:

У школьников должно быть 4–5-разовое питание.
Средняя потребность в энергии школьника

2350

Возраст 7–11 лет

Калории 2350 ккал

2700

11–13 лет

2700 ккал

3100

с 13 до 17 лет

3100 ккал

Нормы времени по сну:



Класс 1, 2, 3, 4

Время 10–10,5 часа



5, 6, 7

10,5 часа



6, 7, 8, 9

9–9,5 часа



10, 11

8–9 часов