

Рациональная организация общего режима дня школьников

Проблема перегрузки тесно связана с нарушениями в организации общего режима для учащихся.

В режиме дня учащихся 1-х классов должно быть предусмотрено:

- полноценный ночной сон (не менее 10 часов);
- активный отдых (прогулка) на воздухе (не менее 2,5 часов);
- дневной сон (для ослабленных детей) (1 - 1,5 часа);
- свободное время (игры, чтение, любимые занятия, ТВ, компьютер) (не менее 1,5 часов);
- время на гигиенические процедуры и самообслуживание (не менее 1,5 часов);
- время на еду (4- 5 раз) (не менее 1,5 часов);
- учебные занятия + дорога в школу (4 - 5 часов);
- домашнее занятие (до 1 часа);
- дополнительные занятия (музыка, спорт и т.п.) (до 1 часа).

В режиме дня учащихся 10 - х классов должно быть предусмотрено:

- полноценный ночной сон (не менее 8 часов);
- активный отдых на воздухе (не менее 1,5 часов);
- гигиенические процедуры, самообслуживание, домашние дела (1 - 1,5 часа);
- еда (около 1 часа);
- свободное время (чтение, ТВ, компьютер) (1 - 1,5 часа);
- учебные занятия + дорога в школу (6 - 7 часов);
- домашние занятия (3 - 3,5 часа);
- дополнительные занятия (факультативы, по выбору, музыка, ин. язык, спорт и т.д.) (1 - 1,5 часа).

Увеличение времени на занятия в школе, и домашние задания неизбежно влечет за собой сокращение времени ночного сна, активного отдыха на воздухе и свободного времени.

Нормативы основных режимных моментов в учебные дни (продолжительность в часах)

Элементы режима	1 класс	10 класс
Сон (включая дневной сон)	11,5 – 12,5 ч.	8,0 – 9,0 ч.
Прогулки	2,5 – 4,0 ч.	1,5 – 2,5 ч.
Шкала (учебные занятия)	4,0 ч. (6-дневная неделя)- 4,5 (5-дневная неделя) ч.	6,0 ч. (6-дневная неделя)- 7,0 (5-дневная неделя) ч.
Домашнее задания (приготовление уроков)	0,5 – 1,0 ч.	3,0 – 3,5 ч.
Занятия по интересам	0,5 – 1,0 ч.	1,0 – 1,5 ч.