

Родительское собрание

№3



- Классный руководитель 1 Е класса:
- Селиванчук И.В.

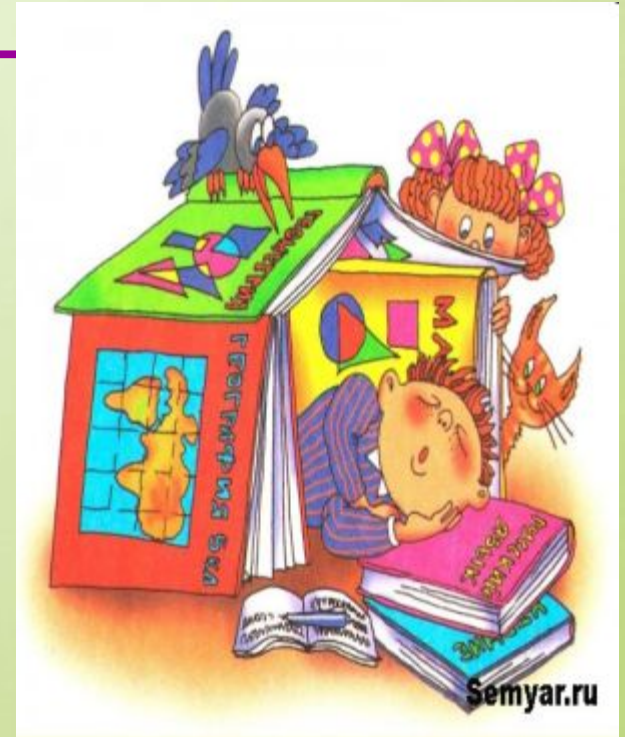
Режим дня первоклассника !



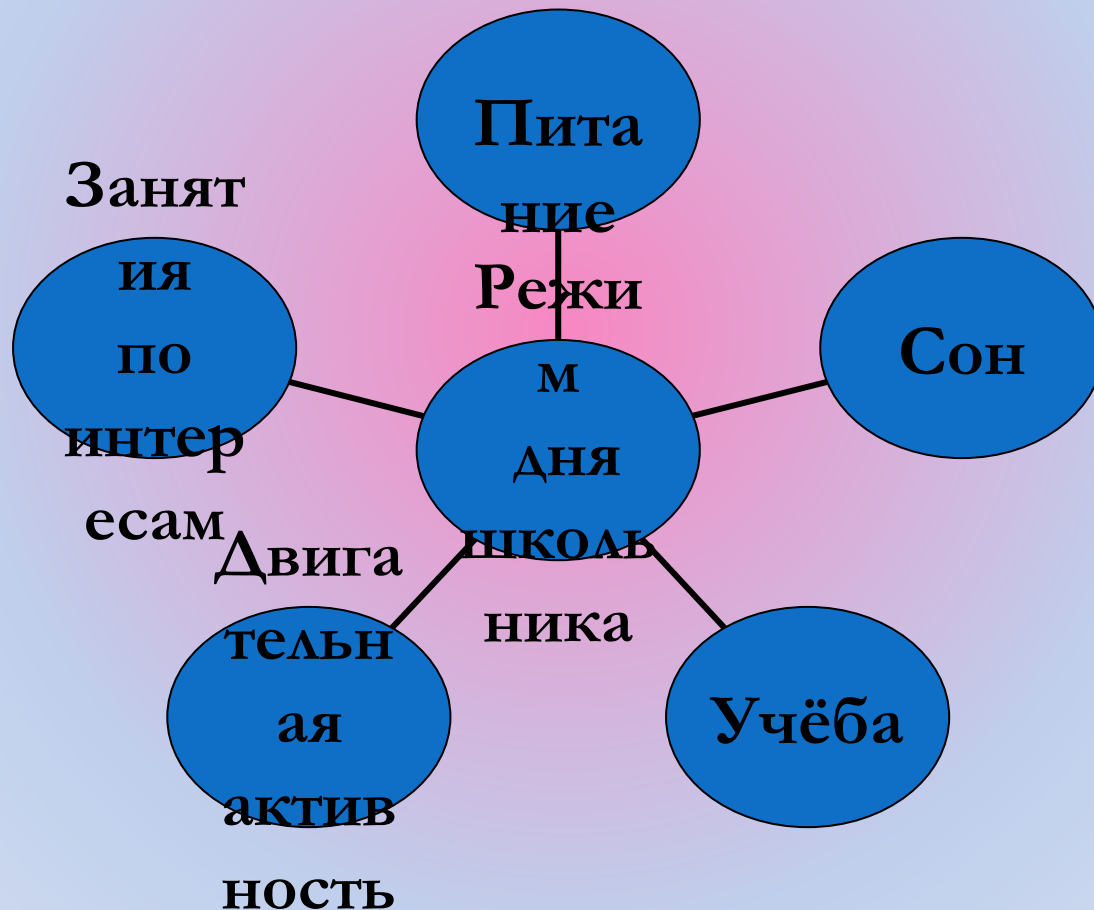
- «Подумаешь режим!
Так ли важно
соблюдать его?»

Распорядок дня

1. Подъём
2. Зарядка, умывание.
3. Завтрак
4. Дорога в школу.
5. Занятия в школе.
6. Прогулка на воздухе. Помощь по дому.
7. Подготовка уроков.
8. Свободное время (игры, телевизор).
9. Ужин.
10. Свободное время (тихие игры, чтение).
11. Подготовка ко сну.



Режим дня для детей - это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.



1. Сон ребенка. (9-11часов).



Гигиенические правила перед сном.

Не играть в шумные и азартные игры.

Не заниматься спортом.

Не смотреть «страшные» фильмы.



2. Учение и движение.

В сидении участвует 250 из 600 мышц.



Подвижность ребенка должна составлять 12-14 часов в неделю.



3. Учение и гуляние.

Дневная норма прогулок для первоклассника 3 часа.



4. Плохое настроение .



5. Собранность Ответственность Самоконтроль



6. Питание

Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется *полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов питание*. Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах.



Занятия по интересам.

- Оптимальное время для дополнительных занятий является с 15.00 до 16.00 ч.



Вывод:

- Ребёнок, живущий по режиму, гораздо легче справляется со школьными нагрузками, успевает отдохнуть, не переутомляется, не пребывает в ситуации спешки и постоянного «не успевает».



Памятка родителям

1. Не будите ребёнка в последний момент.
2. Не разрешайте ребёнку проводить за компьютером или у телевизора более 45 минут в день.
3. Ребёнок должен двигаться не менее 2 часов в день.
4. Ночной сон не должен быть менее 9 часов.
5. Не заставляйте ребёнка делать уроки перед сном.

