

Родительское собрание

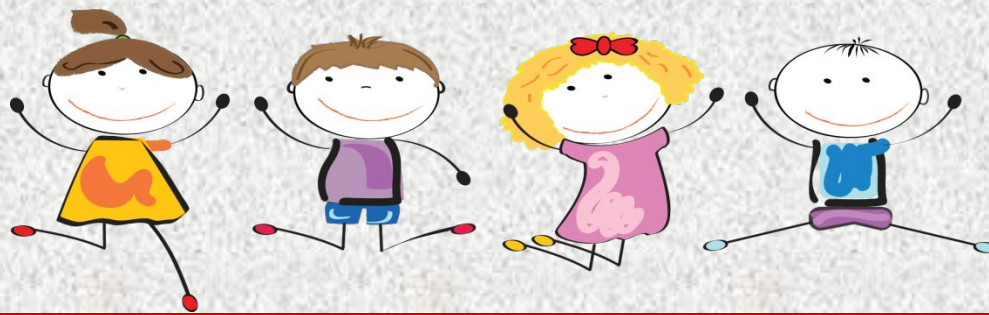
Режим дня первоклассника



Цели и задачи собрания:

- ❑ Сформировать понятие о режиме дня школьника
- ❑ Показать важность его соблюдения
- ❑ Дать практические рекомендации по составлению режима дня первоклассника





**Чтобы быть всегда здоровым
И стремиться к знаниям новым,
Чтобы стресс, усталость снять –
Соблюдайте режим дня!**

7.00 – 8.10

- Подъем
- Зарядка
- Умывание
- Завтрак
- Дорога в школу



8.30 – 12.40



- Занятия
 - Школьный завтрак
 - Дорога домой
-

Занятия

Физминутка
на уроках
ПОМОГАЕТ НАМ
всегда!!!



8.30 – 12.40

На уроках заниматься
Интересно нам, друзья!
Надо очень постараться:
Вот звонок – уже пора!

Школьный завтрак

09.15

**Вовремя пей,
Вовремя ешь –
Будешь до старости
Крепок и свеж!**



Дорога домой



13.40

Ура!

Закончилось ученье!

Идем домой –

Всеобщее веселье!

13.00 – 14.00

Активный отдых



Обед

14.00

Вот если б еда
Прибавляла года,
Всех дольше бы жили
Обжоры тогда.

Съел мало –
И много покоя взамен.
Съел много –
К болезням отправился в
плен!



Активный отдых

14.00 – 15.30

**Отправляемся в поход.
Сколько нас открытий ждет!
Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.**



Домашние задания



Занятия по интересам

**Кто с детских лет
Со спортом дружен,
Всегда здоров, красив
И людям нужен!**

16.30 – 19.00



19.00 – 21.00



- Помощь дома
- Ужин
- Свободное время
- Сон

Помощь дома



19.00 – 20.00

**Делу время –
потехе час.**

**Отдохнул –
помоги сейчас!**

Ужин

19.00

Руки мой после игры

И после туалета.

С улицы пришел – опять

Не забудь про это.

И еще закон такой:

Руки мой перед едой!



Свободное время



Сон

с 20.30 - приготовление ко сну

- Сколько нужно спать школьнику?
- 1-4 классы – 10- 10,5 часов
- 1 класс – дневной сон до 2-х часов
- 5-7 классы – 10-10,5 часов
- 8-9 классы – 9-9,5 часов
- 10-11 классы – 8-9 часов

Режим дня школьника должен быть организован так, чтобы засыпал он и просыпался в одно и то же время. Это дает ребенку возможность полноценно выспаться, легко проснуться и быть активным и бодрым в течение дня.



Сон



Ложиться спать и просыпаться
в одно и то же время.

Делать перерывы в занятиях
между уроками и проводить
достаточное количество
времени на свежем воздухе.



Здоровый сон - залог школьной успеваемости

Не менее важен полноценный и **здоровый сон** для улучшения умственной деятельности человека.

При его недостатке у ребенка снижается внимание и работоспособность, появляется раздражительность, вспыльчивость, депрессия, а в отдельных случаях - склонность к насилию и тяга к алкоголю и сигаретам.

Таким образом, недостаток сна у школьника негативно отражается не только на его успеваемости в школе, но и на здоровье.

Медицинские исследования показали, что режим сна школьника, включая подростковый возраст, должен составлять не менее 9 часов ночного сна. Поздно ложась ко сну и рано просыпаясь, дети сокращают общую продолжительность ночного отдыха в течение всей недели. А это приводит к вредной привычке отсыпаться по выходным дням, т.е. к нарушению естественных биологических часов организма.



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.



ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

- **Выполнять режим дня**
- **делать по утрам зарядку**
- **есть полезную пищу**
- **много двигаться**
- **мыть много раз в день руки**
- **здоровый сон**
- **заниматься спортом**



Спасибо за внимание!

