

Режим дня и его влияние на здоровье ребёнка и качество его обучения

Хорошими людьми становятся больше от упражнения, чем от природы.



Демокрит



- Лишь 20-25% младших школьников, ежегодно переступающих порог школы, остаются здоровыми после первого года обучения.
- К концу первой четверти худеют 30% учащихся начального звена.
- 15% учащихся жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться.
- Треть первоклассников имеют различные нарушения осанки и зрения, которые усугубляются в первый год обучения.
- 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости.
- Лишь 24% младших школьников выдерживают ночной норматив сна.
- Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса.



- Снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребёнок выучил материал урока.
- Повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом.
- Рассеянностью и невнимательностью ребёнка, быстрой утомляемостью.
- Изменением почерка ребёнка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.



Примерный режим дня младшего школьника

- | | |
|-------------------------------------|-------------|
| • Подъём | 7.00 |
| • Зарядка, умывание. | 7.00-7.30 |
| • Завтрак | 7.30-7.50 |
| • Дорога в школу | 7.50-8.15 |
| • Занятия в школе | 8.30-13.00 |
| • Прогулка на свежем воздухе | 13.00-13.30 |
| • Обед, отдых, помощь по дому | 13.30-16.00 |
| • Приготовление уроков | 16.00-17.00 |
| • Свободное время | 17.00-19.00 |
| • Ужин | 19.00-19.30 |
| • Свободное время | 19.30-20.30 |
| • Личная гигиена, подготовка ко сну | 20.30-21.00 |



Родительские «нельзя» при соблюдении режима дня

- Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
- Кормить ребёнка перед школой и после неё бутербродами, сухой пищей, объясняя себе и другим, что ребёнку такая еда нравится.
- Требовать от ребёнка только отличных и хороших оценок, если он к этому не готов.
- Сразу после уроков выполнять домашние задания.
- Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок.
- Заставлять ребёнка спать днём и лишать его этого права.
- Кричать на ребёнка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности.
- Заставлять переписывать многократно из черновика в тетрадь.



«Нельзя»....

- Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий.
- Ждать папу и маму , чтобы начать выполнять уроки.
- Сидеть у телевизора и компьютера более 40-45 минут в день.
- Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.
- Ругать ребёнка перед сном.
- Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.
- Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно.
- Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.

