

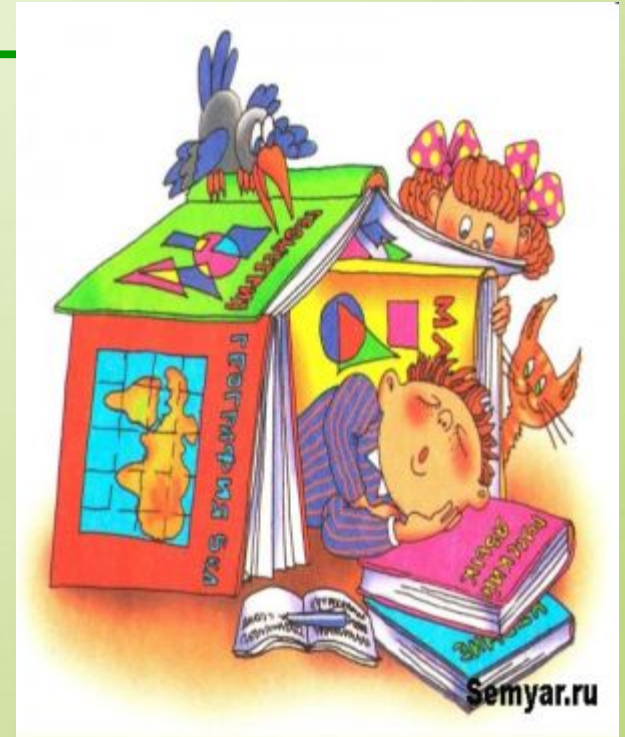
# Режим дня в жизни первоклассника

Родительское собрание в 1 классе.

Учитель начальных классов  
Краснооктябрьской школы Кащеева Н.В.

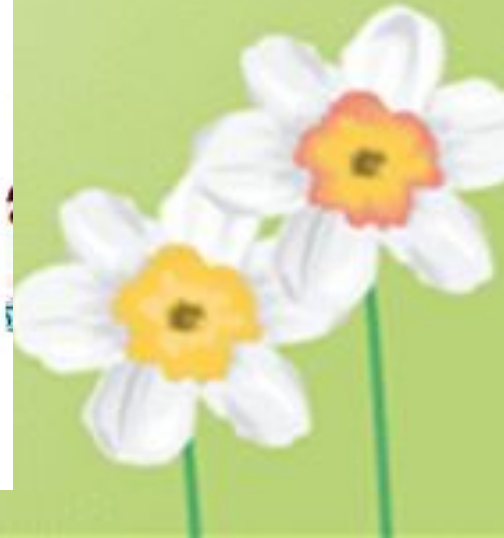
# Распорядок дня

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.

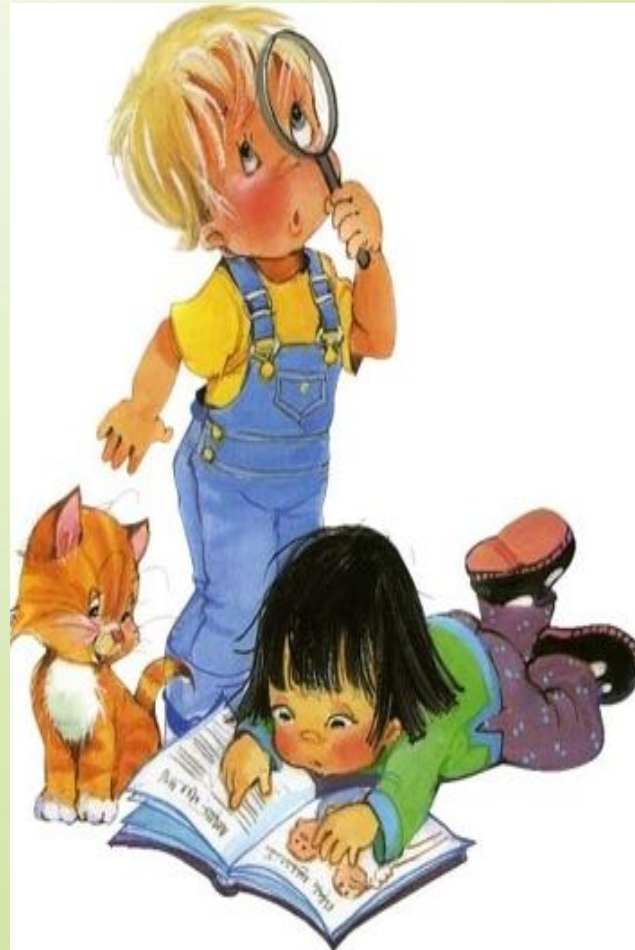


# статистика

- 20-25% первоклассников остаются здоровыми после первого года обучения
- 10% детей, поступающих в 1 класс, имеют нарушения зрения



- треть учащихся имеют нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения
- дефицит двигательной активности первоклассника составляет 40%



# 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.



# Ресурсы интернет

- GoldenOne.ru
- Semyar.ru
- <http://www.artecoart.ru/cgi-bin/article.pl?idp=1085>
- <http://www.megabook.ru/DescriptionImage.asp?MID=417081&AID=599807>
- <http://76307s002.edusite.ru/p83aa1.html>
- <http://vospitalochka.ru/showthread.php?p=343>