

# Режим дня

Родительское собрание

Педагог- психолог

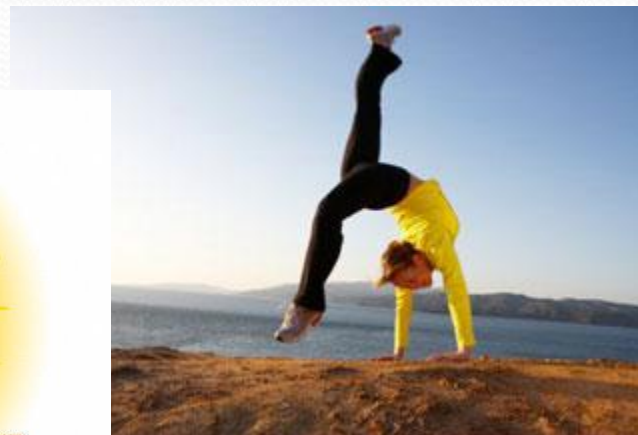
Снегирёва Елена Васильевна

- Рациональный режим действительно помогает преодолеть ребенку острый период адаптации и нормально чувствовать себя в процессе занятий.

# Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

# Зарядка



# Выполнение домашнего задания



# Выполнение домашнего задания

- Увеличение продолжительности приготовления учебных заданий часто зависит от того, что многие родители заставляют своих детей готовить домашние уроки тотчас по приходе из школы.
- В результате у него быстро появляется усталость, скорость выполнения заданий снижается, запоминание нового материала ухудшается и, чтобы хорошо подготовить все уроки, прилежный школьник сидит за ними многие часы.

# Правильное питание



# Правильное питание

- Для правильного роста и развития ребенка необходимо достаточно калорийное питание, полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.
- Большое внимание нужно уделить режиму питания, регулярному приему пищи в строго установленное время — через 3—4 часа.
- Беспорядочный прием пищи ведет к тому, что не происходит необходимой подготовки желудочно-кишечного аппарата к этим приемам пищи, хуже усваиваются питательные вещества, теряется аппетит.



# Мой день



Воскресенье — день отдыха, и этот день должен быть праздничным и радостным.



# Сон

