

Личный пример родителей по  
формированию здорового образа  
жизни  
(режим дня)



**ВОСПИТАТЕЛЬ ГРУППЫ «СОЛНЫШКО»  
СМИРНОВА НАДЕЖДА ПАВЛОВНА**

# Строго следите за соблюдением режима дня!

Таблица 26

Режим дня школьника

Режимные моменты	Возраст (класс)			
	7-9 лет (1-4 класс)	10-12 лет (5-7 класс)	13-14 лет (8-9 класс)	15-16 лет (10-11 класс)
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Учебные занятия в школе	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.00	8.30-14.30
Дорога из школы	12.30-13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	15.00-15.30
Отдых	13.30-14.30	—	—	—
Прогулка на воздухе	14.30-16.30	14.30-16.30	15.00-17.00	15.30-17.00
Приготовление уроков	16.30-17.30	16.30-18.30	17.00-19.30	17.00-20.00
Прогулка на воздухе	17.30-19.00	18.30-19.30	19.30-20.30	20.00-21.00
Ужин, свободное время	19.00-20.00	19.30-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30
Вечерний туалет	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-22.00	21.30-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	22.00-7.00	22.00-7.00

# Самое важное для ребенка – это общение!



**Организируйте диалог правильно, не выпытывая информацию, рассказывая о своих проблемах. Таким образом вы подадите пример самораскрытия.**

Старайтесь не ругать ребенка в случае неудачи, а помогите ему разобраться в причинах случившегося!



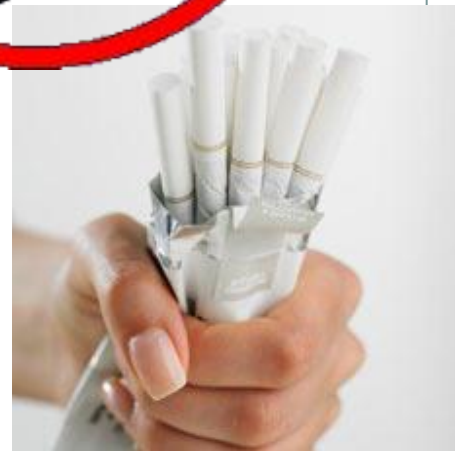
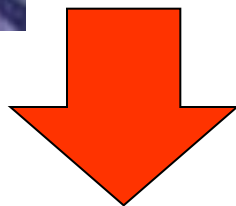
**Чаще хвалите ребенка и проявляйте любовь!**



# Приучайте ребенка к систематическому труду!



Создайте дома обстановку нетерпимости к курению и употреблению алкоголя!



**Снизится риск приобретения вредных привычек**

# Не забывайте о личном примере!



**Подросток порой воспринимает очень болезненно перебранку своих родителей!**

**В случае появления у ребенка необычной манеры поведения проанализируйте причины ее появления, при необходимости обратитесь к психологу.**

**Спасибо за  
внимание!**