

Первые дни
ребёнка
в школе.



*Синдром
первой четверти.*



Хорошими людьми становятся
больше от упражнений,
чем от природы.

Демокрит



Статистика актуальности темы:



- Лишь 20-25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения в школе.
- К концу первой четверти худеют 30% учащихся-первоклассников.
- 15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться.

- Треть учащихся-первоклассников имеют различные нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения.
- 10% детей, поступающих в первый класс, имеют нарушения зрения различной тяжести.
- 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости.

- Лишь 24% первоклассников выдерживают ночной норматив сна.
- Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса.



«Опять про режим!
Неужели это так важно?»

ДА!

Если взрослый человек
может справиться

с отрицательными

последствиями нарушений режима дня, не замечая
длительное время ухудшений своего здоровья,
то дети реагируют на все отклонения от режима
значительно острее, и чем младше ребёнок, тем
необходимее для него выполнять требования режима,
т.е. здорового образа жизни.



Ребёнок, живущий по режиму, гораздо легче справляется со школьными нагрузками, успевает отдохнуть, не переутомляется, не пребывает в ситуации спешки и постоянного «не успел».



Любое нарушение режима:

- нерегулярный приём пищи;
- сокращение времени сна, прогулок;
- выполнение домашних заданий в вечернее время т.п.

**может стать причиной задержки
роста и нормального развития
детского организма.**

Что входит в понятие режим?

Это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток, установление оптимальных норм продолжительности деятельности и отдыха для школьников разного возраста, средство выработки у ребёнка привычки распоряжаться своим временем, умения избирать для себя наиболее приемлемый ритм жизни и труда, потребности заполнять своё время полезной деятельностью.



Питание



Сон



Режим
дня
школьни
ка

Занятия
по
интереса
м



Учёба



Двигател
ьная
активнос
ть



Утренняя зарядка

Помогает сократить время перехода от сна к бодрствованию. Физиологические исследования показали, что дети, выполняющие каждый день утреннюю гимнастику, более работоспособны, бодры, дисциплинированы, чем те, которые пренебрегают ею.



Питание

Перед школой – лёгкий завтрак, т.к. ребёнок поест ещё и в школе.

После школы – непременно пообедать!





Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов питание.

Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах.



СОН

Для ребёнка важен достаточный по продолжительности ночной сон.

Чем младше ребёнок,
тем больше он должен спать.



Гигиенические правила перед сном

- Не играть в шумные и азартные игры.
- Не заниматься спортом.
- Не смотреть «страшные» фильмы.

Важно, чтобы время, когда ребёнок ложится спать, не зависело от каких-либо внешних причин, его желания или нежелания, а всегда было одним и тем же. Постоянство в соблюдении отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху ребёнка.



Двигательная активность



*ДВЕ ШАГИ НАЛЕВО, ДВЕ ШАГИ НАПРАВО,
ШАГ ВПЕРЁД И ДВЕ НАЗАД!*

*ПЯТЬ ВПЕРЕД И ДВЕ НАЗАД!
ДВЕ ШАГА НАЛЕВО, ДВЕ ШАГА НАПРАВО!*

Активный отдых на свежем воздухе укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ.



Учёба в школе

Выполнение домашних заданий

Занятия в школе приходятся на период наиболее высокой работоспособности ребёнка, а затем отмечается её спад.



Оптимальный для приготовления домашних заданий является время с 15.00 до 16.00 часов.



Занятия по интересам



Желаю великого терпения и выдержки

