

РОДИТЕЛЬСКИЙ ЛЕКТОРИЙ

«Режим дня первоклассника и его влияние на учебную деятельность».

Разработала:
Щербакова Ирина Васильевна
учитель начальных классов
МБОУ СОШ **31** им. В.В.Толкуновой
МО Белореченский район
Краснодарского края

Факторы , влияющие на уровень здоровья.

Если принять уровень здоровья за 100%, то:

- 20% здоровья зависит от наследственных факторов,
- 20% от факторов внешней среды,
- 10% от деятельности системы здравоохранения, а остальные
- 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.



Школа, ребёнок, семья... Звенья одной цепи.

- **Общая задача** - вырастить здорового и воспитанного человека.
- Здоровье ребёнка во многом зависит от выполнения **режима дня.**



Что такое режим дня?

- **Режим дня для детей** - это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.





**Занятия
по
интересам**



**Двигательная
активность**



Питание



Сон



**Режим
дня
школьника**

Учёба



Питание.

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. Младшие школьники должны *спать не меньше 10 часов* (некоторым полезен дневной сон).



Гигиенические правила перед сном.

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



Учебная деятельность.

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



Внеурочная деятельность.



- Кружок «Хочу всё знать»
- Кружок «Доброе сердце»
- Студия «Творчество»
- Кружок «Экология для малышей»
- Кружок «В гостях у сказки»
- Кружок «Информатика в играх и задачах»
- Кружок «Я – первоклассник»
- Секция «Футбол»



Занятия по интересам.

- Оптимальное время для дополнительных занятий является с 15.00 до 16.00 ч.



Двигательная активность.

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





Вывод:



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

**Семья и школа – это берег и море.
На берегу ребенок делает свои
первые шаги, получает первые
уроки жизни, а потом перед ним
открывается необозримое море
знаний, и курс в этом море
прокладывает школа. Но это не
значит, что он должен совсем
оторваться от берега...**



ДЕТИ РАЗНЫЕ, А ЗАКОН ОДИН ДЛЯ ВСЕХ!

**... дети до 7 лет-
круглосуточное
нахождение с
родителями или
законными
представителями**



**С 14 до 18 лет –
с 22 часов до 6
часов нахождение
с родителями или
законными
представителями**

**СТ. 3 П. 3 ЗАКОНА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ОТ 21 ИЮЛЯ 2008 ГОДА № 1539- КЗ
« О МЕРАХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
БЕЗНАДЗОРНОСТИ
И ПРАВОНАРУШЕНИЙ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ»**

**с 7 до 14 лет-
с 21 часа до 6
часов -**

**нахождение с
родителями или
законными
представителя-
ми**

**Ответственность за
выполнение Закона
возлагается на
родителей или
законных
представителей
(ст. 5.35 КоАП РФ) и
предусматривает
административное
наказание.**

ДАВАЙТЕ БУДЕМ



НАШИХ ДЕТЕЙ!