Режим дня и его влияние на здоровье ребёнка и качество его обучения

Хорошими людьми становятся больше от упражнения, чем от природы. Демокрит

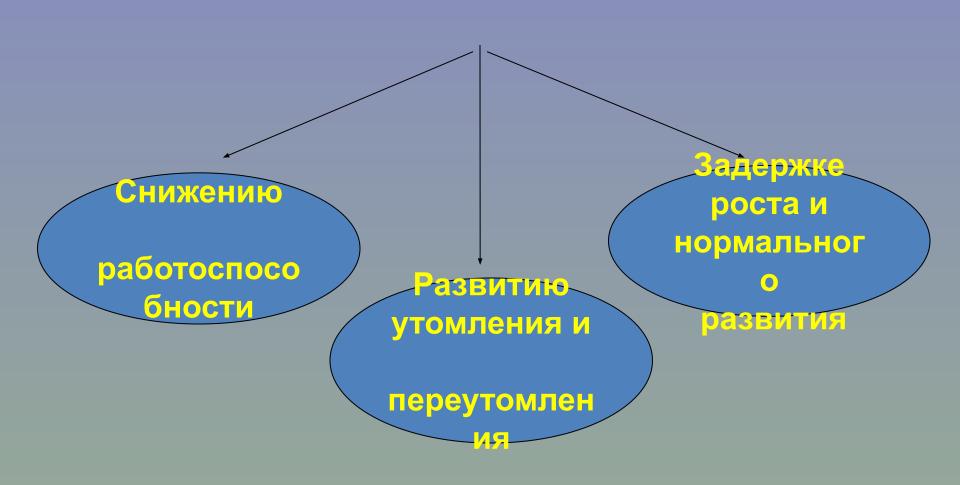


- Лишь 20-25% младших школьников, ежегодно переступающих порог школы, остаются здоровыми после первого года обучения.
- К концу первой четверти худеют 30% учащихся начального звена.
- 15% учащихся жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться.
- Треть первоклассников имеют различные нарушения осанки и зрения, которые усугубляются в первый год обучения.
- 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости.
- Лишь 24% младших школьников выдерживают ночной норматив сна.

• Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса.



Нерационально организованный режим приводит к:



- Снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребёнок выучил материал урока.
- Повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом.
- Рассеянностью и невнимательностью ребёнка, быстрой утомляемостью.
- Изменением почерка ребёнка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.





Примерный режим дня младшего школьника

•	Подъём	7.00
•	Зарядка, умывание.	7.00-7.30
•	Завтрак	7.30-7.50
•	Дорога в школу	7.50-8.15
•	Занятия в школе	8.30-13.00
•	Прогулка на свежем воздухе	13.00-13.30
•	Обед, отдых, помощь по дому	13.30-16.00
•	Приготовление уроков	16.00-17.00
•	Свободное время	17.00-19.00
•	Ужин	19.00-19.30
•	Свободное время	19.30-20.30
•	Личная гигиена, подготовка ко	20.30-21.00

сну





Родительские **«нельзя»** при соблюдении режима дня

- Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
- Кормить ребёнка перед школой и после неё бутербродами, сухой пищей, объясняя себе и другим, что ребёнку такая еда нравится.
- Требовать от ребёнка только отличных и хороших оценок, если он к этому не готов.
- Сразу после уроков выполнять домашние задания.
- Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок.
- Заставлять ребёнка спать днём и лишать его этого права.
- Кричать на ребёнка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности.
- Заставлять переписывать многократно из черновика в тетрадь.



«Нельзя»....

- Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий.
- Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки.
- Сидеть у телевизора и компьютера более 40-45 минут в день.
- Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.
- Ругать ребёнка перед сном.
- Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.
- Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно.
- Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.



Удачи Вам в воспитании ребёнка!

