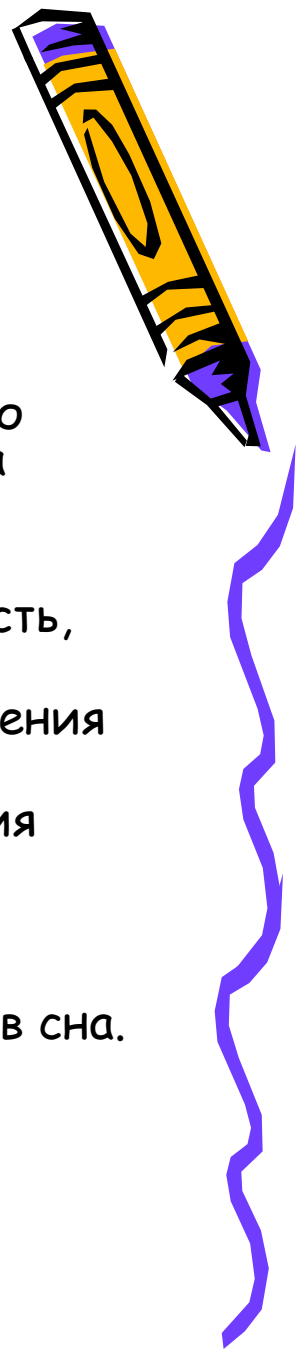




Режим дня в в жизни школьника.

Учитель высшей категории:
Сотникова Ирина Николаевна
МБОУ - Средняя общеобразовательная школа № 7 города Мценска

Актуальность темы



- Лишь 20 - 25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения.
- К концу первой четверти худеют 30% учащихся.
- 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 не досыпают от 1,5 часов до получаса.



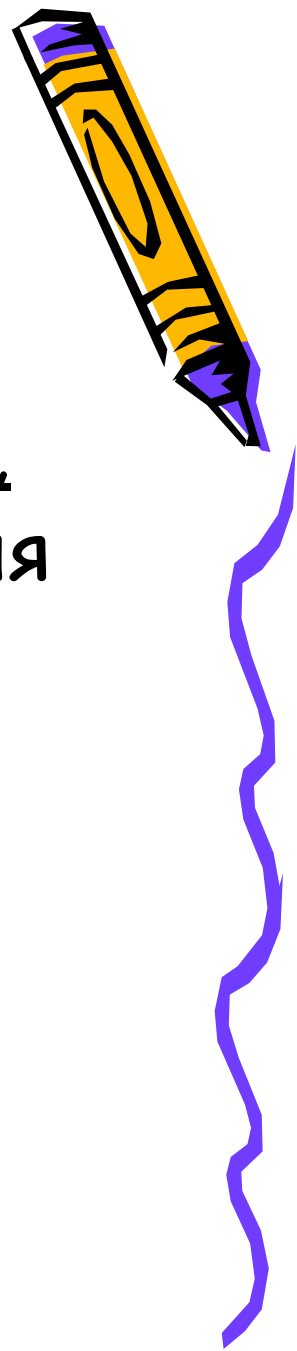


Ничто так не облегчает работу
нервных клеток головного мозга,
как определённый распорядок
жизни»

физиолог И.П. Павлов

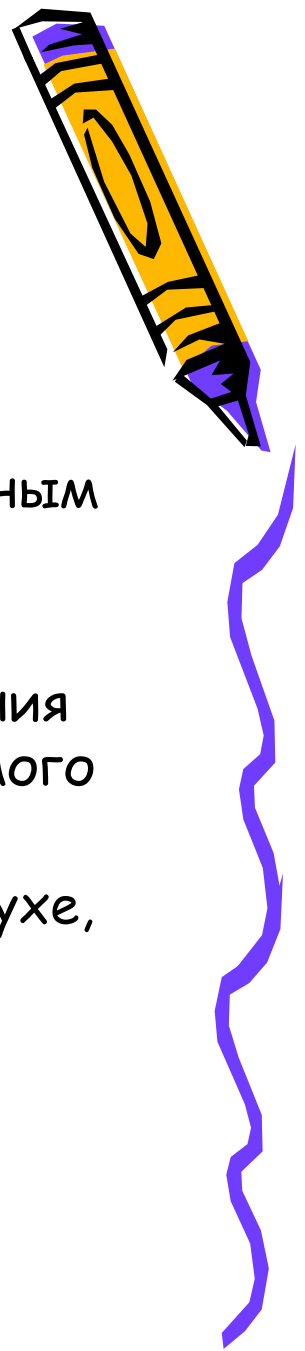


«Такой определённый распорядок,
режим дня чрезвычайно важен для
учащихся.



Правильно организовать режим дня школьника:

- обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну;
- предусмотреть регулярный приём пищи;
- установить определённое время для выполнения упражнений по определённым темам, изучаемого материала.
- выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий помощи семье.



Утренняя гимнастика

- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства.
- Включать веселую и ритмичную музыку.
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
- Выполнять зарядку в течение 10 - 20 минут.
- Включать в комплекс зарядки не более 8 - 10 упражнений.
- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.





Родительское «нельзя при соблюдении режима дня:

- Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
- Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится.
- Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.
- Сразу после школьных уроков выполнять домашнее задание.
- Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.
- Заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права.
- Кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности.
- Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика.
- Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки.
- Сидеть у телевизора и за компьютером более 40 - 45 минут в день.
- Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.
- Ругать ребенка перед сном.
- Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.
- Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно.
- Не прощать ошибки и неудачи ребенка.

