

Режим дня в жизни школьника

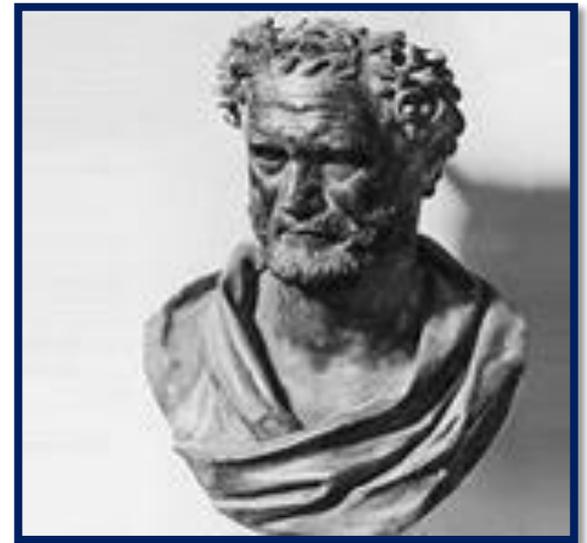


***Выполнила Сеницына Татьяна
Николаевна, учитель
начальных классов МОУ «Лицей
№1 пос. Львовский»***

***Хорошими людьми
становятся больше от
упражнений, чем от природы.***



Демокрит

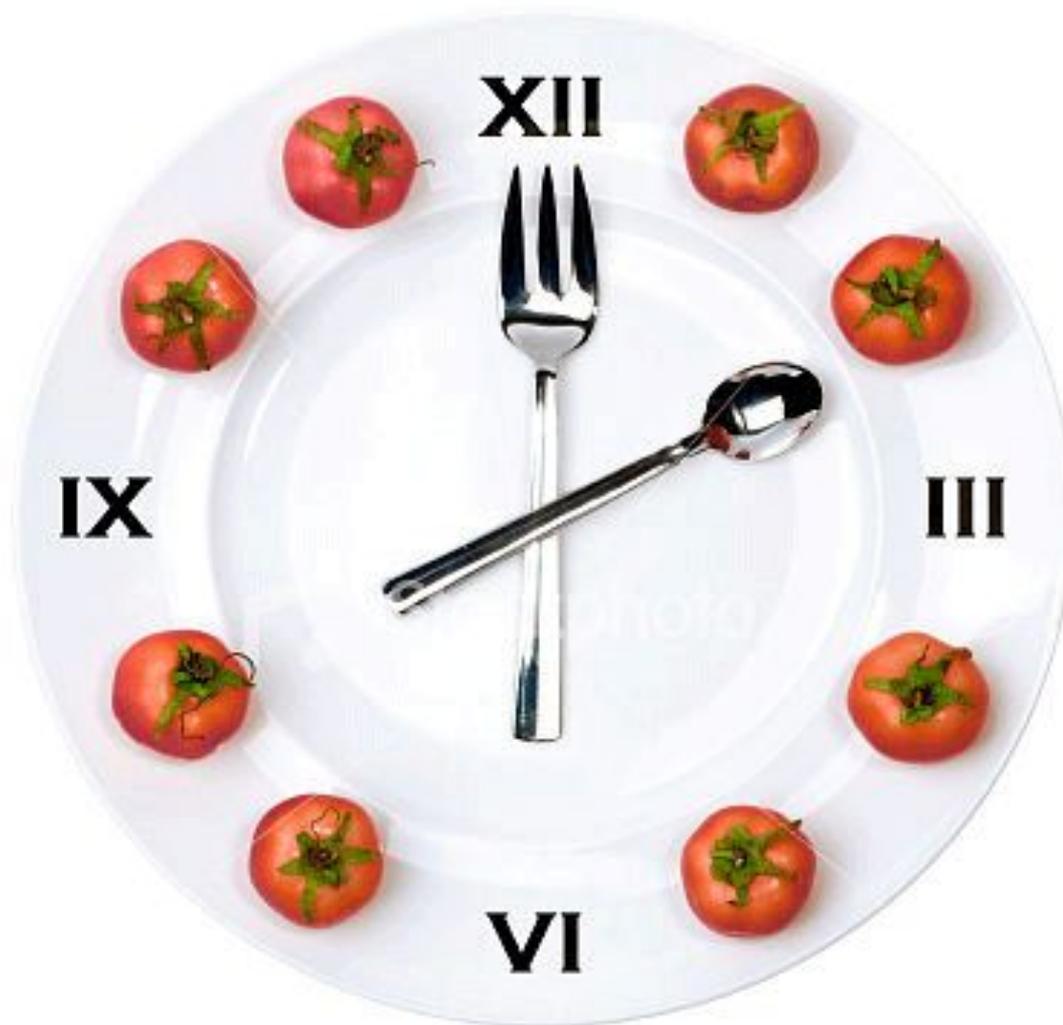


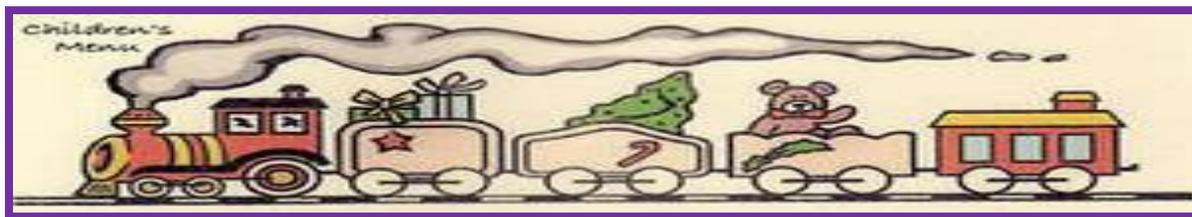
Статистика актуальности

ТЕМЫ.

- 20 -25 % первоклассников остаются здоровыми после первого года обучения.
- 30 % учащихся худеют к концу 1 четверти.
- 15 % первоклассников жалуются на головные боли.
- 10 % детей, поступивших в 1 класс, имеют нарушения зрения.
- 20 % детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости.
- 24 % первоклассников выдерживают ночной норматив сна.
- Ежедневно дети не досыпают от 1,5 часов до получаса.

Режим дня школьника





Подъём	6.30
Зарядка, умывание, уборка постели	6.30 - 6.50
Завтрак	6.50 - 7.10
Дорога в школу	7.20 - 7.40
Занятия в школе	8.00 - 11.30
Прогулка на свежем воздухе	11.30 - 13.00
Обед	13.00 - 13.30
Отдых, помощь по дому	13.30 - 15.00
Приготовление уроков	15.00 - 16.30
Свободное время	16.30 - 18.00
Ужин	18.00 - 18.30
Свободное время	18.30 - 20.30
Личная гигиена, подготовка ко сну	20.30 - 21.00
Отбой	21.00

Домашние поручения

- оказывать помощь в уборке квартиры;
- наводить порядок на своём рабочем столе и в своей комнате;
- заботиться о младшем брате или сестре;
- стирать свои мелкие вещи;
- мыть чайную посуду;
- гулять с собакой, кошкой;
- выносить мусор;
- кормить домашних животных;
- покупать хлеб, молоко.



***Лучший способ сделать
детей хорошими — это
сделать их
счастливыми.***



Оскар Уайльд