

Режим дня в жизни школьника

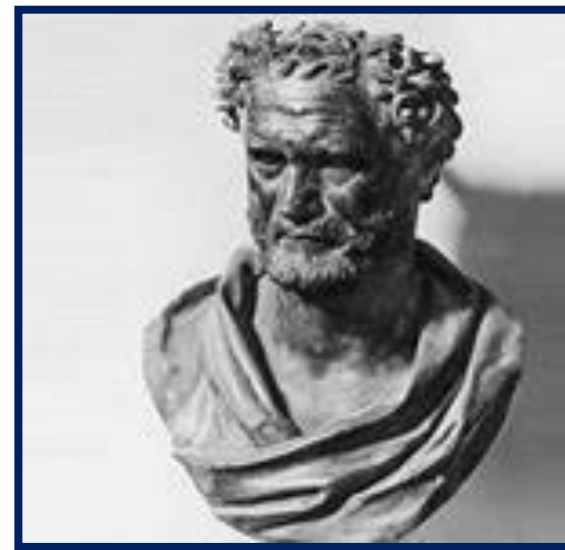


***Выполнила Сеницына Татьяна
Николаевна, учитель
начальных классов МОУ «Лицей
№1 пос. Львовский»***

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



Демокрит

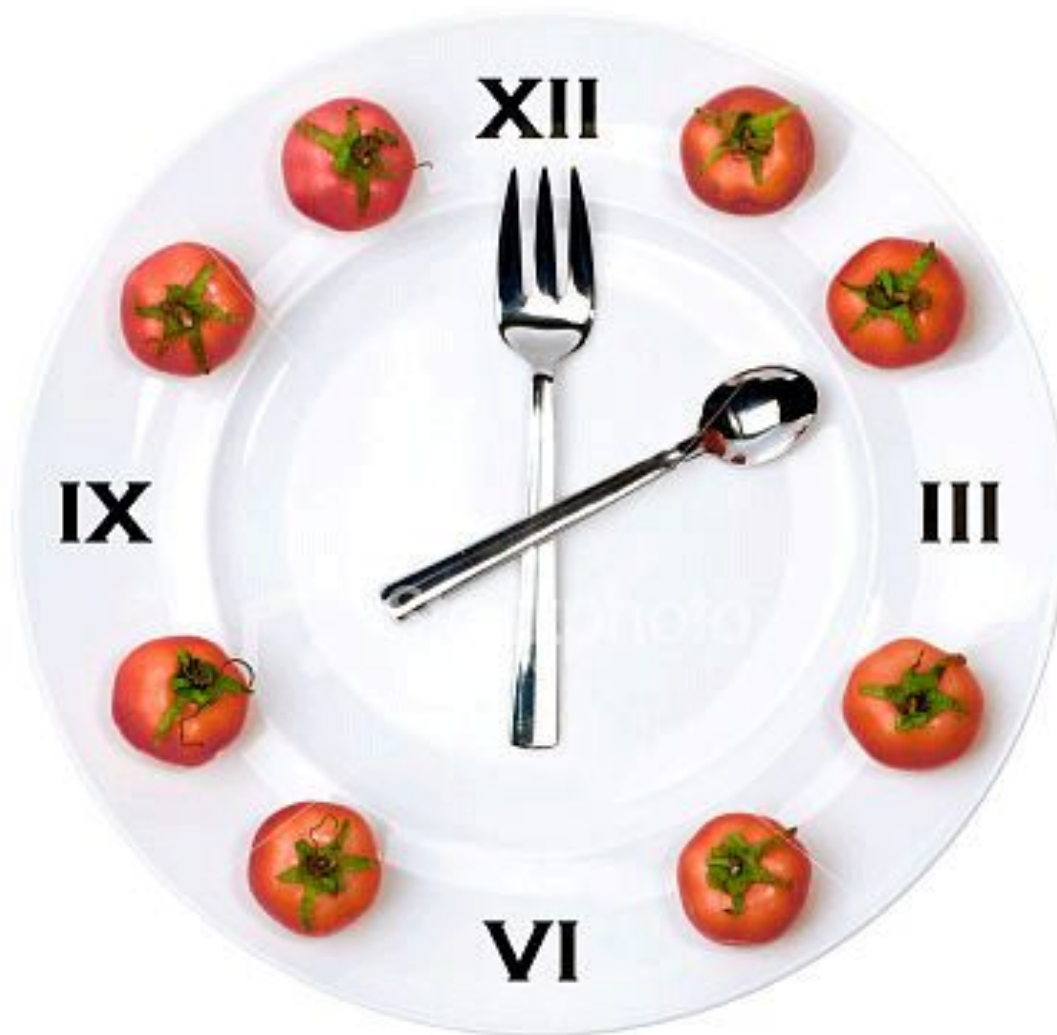


Статистика актуальности

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