



Режим дня – основа сохранения и укрепления здоровья первоклассника

Цель:

- информирование родителей о режиме дня, рекомендуемом для соблюдения учащимися 1 класса.

Задачи:

- способствовать необходимости установления и соблюдения режима дня первоклассниками в школьной и домашней обстановке;
- формировать у родителей правильное отношение к режиму дня детей.

[illegible][illegible]

Примерный режим дня

- Подъём - 7.30
- Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет - 7.30 – 8.00
- Завтрак - 8.00 – 8.30
- Дорога в школу - 8.30
- Гимнастика до занятий (в школе) - 8.45 – 8.55
- Занятия в школе - 9.00 – 14.00
- Дорога из школы - 14.00 – 14.10
- Обед - 14.20 – 14.45
- Послеобеденный сон или отдых
- Кружки - 14.50 – 16.00
- Полдник - 16.00 – 16.15
- Выполнение домашних заданий - 16.15 – 18.00
- Прогулка, игры на воздухе - 18.00 – 19.00
- Ужин, свободное время, помощь семье, ручной труд, тихие игры - 19.00 – 20.30
- Приготовление ко сну - 20.30 – 21.00
- Сон - 21.00 – 7.30

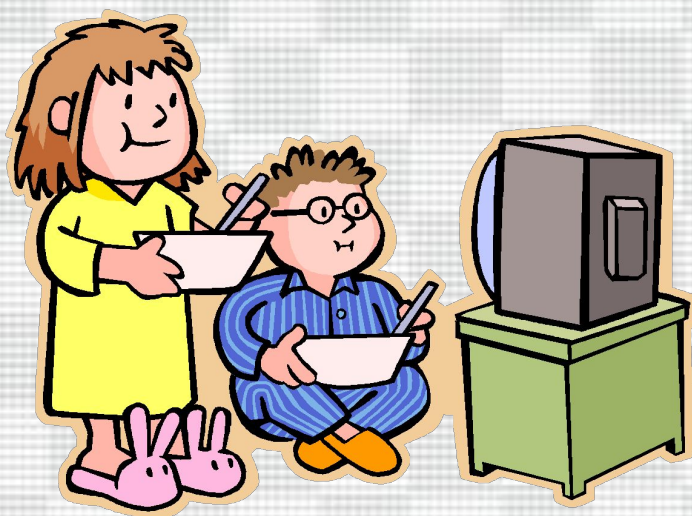
Сбалансированное питание

- Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода, должны быть в рационе в достаточном количестве.
- На **завтрак** школьнику могут быть предложены каша, яйца или запеканка. Запить завтрак можно чаем, молоком, кефиром или какао.
- В состав **обеда** должны входить **три-четыре блюда**: суп, мясо или рыба с гарниром, третье блюдо, а также закуска (овощные салаты, тертая морковь, капуста).
- **Полдник**, в отличие от остальных приемов пищи, может состоять из печенья, булочки, зефира или хлеба с мармеладом. Подходящие напитки - сок, молоко, чай или какао.
- **Ужин** — последний за день прием пищи, после которого не должно быть никаких перекусов. В том числе семечек, чипсов или попкорна перед телевизором (за два часа перед сном). Ужин состоит из горячего блюда, например, рыбы, каши, яичницы или запеканки.
- **В течение дня** можно есть фрукты или овощи.

Как правильно проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий

- Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашнего задания.
- Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.
- Если перед этим ребенок выполнял письменное задание, то необходимо сделать упражнения для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и др.
- После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.

Просмотр телевизора



- Младшим школьникам настоятельно рекомендуется ограничить просмотр телевизора до 45 минут в день. Телевизор желательно смотреть сидя, на расстоянии от 2 до 5 м от экрана. Нежелательно выполнять домашние занятия перед сном. Вечерние часы обязательно должны быть свободными и посвящены отдыху.



Полноценный сон

- Общая продолжительность сна -12ч/с, (1ч послеобеденный сон).
- Ночной сон является продолжительным отдыхом и восстанавливающим силы организма
- Учащиеся должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут — 21 час,
- Чтобы сон ребенка был, глубоким, необходимо, чтобы перед сном школьник не занимался шумными играми, спорами, рассказами, вызывающими сильные переживания. Глубокому сну препятствуют также внешние раздражители: разговоры, свет и др.
- Спать ребенок должен в отдельной кровати, соответствующей размерам его тела.

**Полноценный сон даёт возможность легче
воспринимать информацию на
уроках, повышается
работоспособность.**



Памятка для родителей

- 1. Составьте для своего ребёнка режим дня с учётом особенностей жизни вашей семьи. Приучайте ребёнка к его соблюдению.
- 2. По мере возможности контролируйте, как ребёнок соблюдает режим дня, проанализируйте результаты и сделайте выводы.
- 3. Обратите внимание на то, достаточно ли развиты у вашего ребёнка навыки самообслуживания, привлекайте его к участию в домашних делах.

Родительские «нельзя» при соблюдении режима дня

1. Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему;
2. Кормить ребенка перед школой и после сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится;
3. Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
4. Сразу после школьных уроков выполнять домашнее задание;
5. Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок;
6. Заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;
7. Кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашнего задания;
8. Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
9. Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
10. Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять домашнее задание;
11. Сидеть за компьютером и телевизором более 40-45 минут.
12. Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
13. Ругать ребенка перед сном;
14. Не проявлять двигательной активности в свободное от уроков время.
15. Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;
16. Не прощать ошибки и неудачи ребенка.

Анкета «Режим дня в жизни ребенка».

- 1. Существует ли в вашей семье определённый распорядок, режим дня?
- 2. Если существует, то в течении какого периода времени?
- 3. Если не существует, то появилось ли желание попробовать жить по определённому расписанию?
- 4. Ощущаете ли вы полезность соблюдения режима дня?
- 5. Может ли оказывать влияние соблюдения режима дня на самочувствие вашего ребёнка?
- 6. Какие режимные моменты могут оказаться наиболее сложными для выполнения в вашей семье?
- 7. Какие режимные моменты легки и просты для вашей семьи?
- 8. Связано ли соблюдение дня ребёнка напрямую с сохранением и укреплением его здоровья?

Памятка для родителей.

- Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения и правильного питания, так как одна из психологических особенностей младших школьников – склонность к подражанию.
- Поощрять попытки ребенка придерживаться режима питания, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру поведения за столом.
- Правильно организовать режим дня школьника: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; предусмотреть регулярный прием пищи (4-5-разовое питание); установить определенное время приготовления уроков; выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.
- Не впадать в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний. Добиваться, чтобы все необходимое он делал с первого же напоминания, ни на что не отвлекаясь.
- Обращать внимание на хорошее в ребенке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здоровтворческой деятельности.

Решение родительского собрания

- 1.Согласиться с необходимостью режима дня учащимися 1 класса.
- 2. Осуществлять контроль за соблюдением режимных моментов дома – родителями, в школе – классным руководителем.
- 3.Довести до сведения детей важность соблюдения режима дня для их здоровья.
- 4.Провести классный час с учащимися по теме « Составление и соблюдение режима дня».

Пример взрослых

- Для любого ребенка, именно родители – объект для подражания, их привычки, образ жизни и манеры следует безукоризненно повторять! И родители должны подавать достойный пример, постепенно внедряя здоровый образ жизни и в свою жизнь.

