

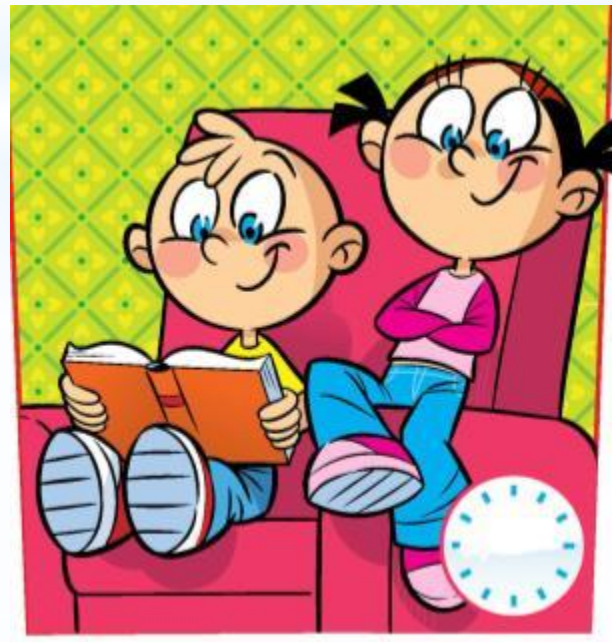
# Родительское собрание на тему «Режим дня первоклассника»



Автор: Скоблик А,И

- \* 20% - от наследственных факторов;
- \* 20% - от факторов внешней среды;
- \* 10% - от деятельности системы здравоохранения; \*
- \* 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт

**Режим дня  
первоклассника и  
его влияние на  
учебную  
деятельность**



# Режим дня для детей

— это порядок чередования  
различных видов  
деятельности и отдыха  
детей в  
течении суток.



# Распорядок дня



Подъём



Зарядка



Гигиена

Завтрак



Домой

Дорога в Школу



Уроки



Обед



Ужин

Свободное время



Уроки  
Д/З



Сон

# \* Примерный вариант режима дня первоклассника

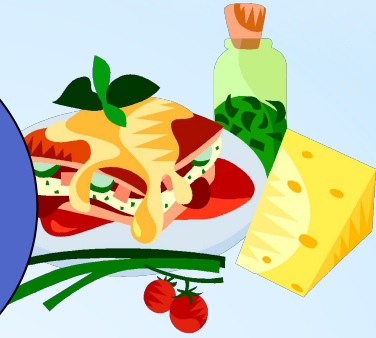


Подъём	7.00
Зарядка, умывание, уборка постели	7.00 – 7.20
Завтрак	7.20 – 7.35
Дорога в школу	7.35 – 7.50
Занятия в школе	8.00 – 11.35
Прогулка на свежем воздухе	12.00 – 14.30



Обед, отдых, помощь по дому	14.30 – 16.00
Дополнительные занятия	16.00 – 17.00
Свободное время	17.00 – 19.00
Ужин	19.00 – 19.30
Занятия по интересам	19.30 – 20.30
Личная гигиена, отход ко сну	20.30 – 21.00

Питание

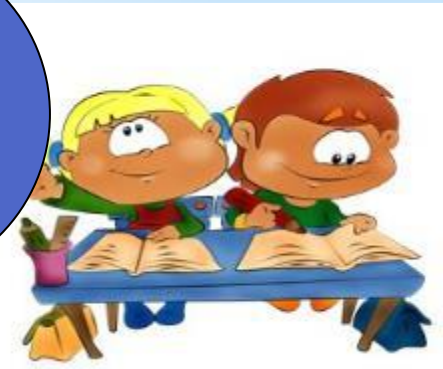


Сон



Режим  
дня  
школьни  
ка

Учёба



Двигател  
ьная  
активнос  
ть



Занятия  
по  
интереса  
м







# \* Питание

Перед школой – горячий завтрак

( не стоит надеяться, что ребёнок поест в школе)

После школы – непременно пообедать!

Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах.



# Сон

Для ребёнка важен достаточный по продолжительности ночной сон. Чем младше ребёнок, тем больше он должен спать. Младшие школьники должны спать не меньше 10 часов (некоторым полезен дневной сон).



# \* Гигиенические правила перед сном

\* Не играть в шумные и азартные игры

\* Не заниматься спортом

\* Не смотреть «страшные» фильмы

Важно, чтобы время, когда ребёнок ложится спать, не зависело от каких-либо внешних причин, его желания или нежелания, а всегда было одним и тем же.

Постоянство в соблюдении отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху ребёнка

# \*Учёба в школе

Занятия в школе приходится на период наиболее высокой работоспособности ребёнка, а затем отмечается её спад.

Оптимальное время для дополнительных занятий является  
с 15.00 до 16.00 часов





\*Занятия

по интересам



# Двигательная активность

Активный отдых на свежем воздухе укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ.



## **НЕЛЬЗЯ:**

- 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.

*Семья и школа – это берег и море.  
На берегу ребенок делает свои  
первые шаги, получает первые  
уроки жизни, а потом перед ним  
открывается необозримое море  
знаний, и курс в этом море  
прокладывает школа.*



*Это не значит, что он должен  
совсем оторваться от берега...*



Спасибо за внимание

