



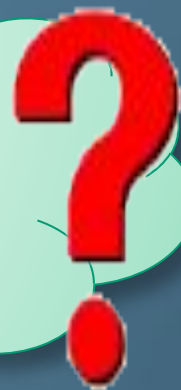
Режим дня школьника

*Презентация к родительскому собранию в 1 классе
Составила учитель начальных классов
Долгополова Ирина Николаевна*

*«Легко тому, кто не
заставляет себя
делать то, что
надо.»*

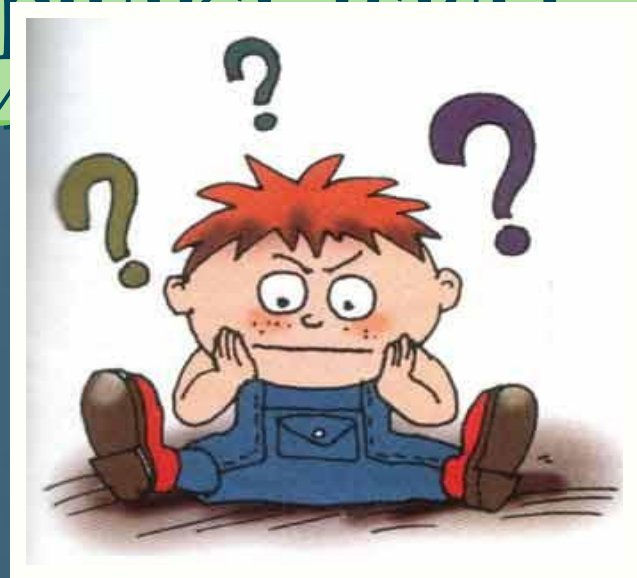
В. А. СУХОМЛИНСКИЙ

Что такое
режим?



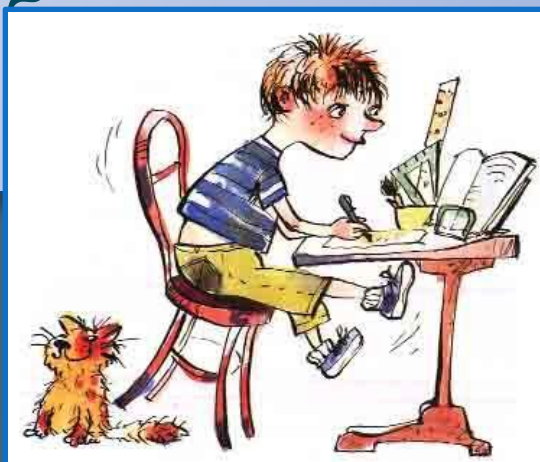
Чтобы многое успеть сделать, многому научиться, важно уметь правильно распределять своё время, выработать удобный распорядок дня, или режим.

Распорядок дня – время подъёма утром, зарядка, часы занятий в школе и



Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими.

Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, выполняет уроки, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблю-



Сон. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 7–8 лет – 11- 12 часов, 9-11 лет-10 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 9 часов вечера.



Питание. Дети получают

питание 4–5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя – часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3–4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная – на ужин.



Самое сложное и трудное для ребенка время в течение дня – это утро. Утром ребенок требует особого внимания. Между тем избыточной теплотой, которую ребенок ощущал в сладком сне, и напряженным днем не должно быть резкого перепада. Весь ритм деловых утренних часов должен способствовать размеренному вхождению ребенка в атмосферу дневных забот. Ребенок, на которого накричали утром, не в состоянии высидеть спокойно пять-шесть уроков. Кроме того это обязательно скажется на общении с товарищами, учителем.

Прогулки. Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.



Советы психологов:

- *Совет 1.* Самое сложное и трудное для ребенка время в течение дня – это утро. Утром ребенок требует особенного внимания. Между той избыточной теплотой, которую ребенок ощущал в сладком сне, и напряженным днем не должно быть резкого перепада. Весь ритм деловых утренних часов должен способствовать размеренному вхождению ребенка в атмосферу дневных забот. Ребенок, на которого накричали утром, не в состоянии выдержать спокойно пять-шесть уроков. Кроме того это обязательно скажется на общении с товарищами

Совет 2. Вечер – всегда раздумья о завтрашнем дне.

Сделайте максимально возможное, чтобы завтрашнее утро было свершением счастливых событий. Несколько правил, касающихся организации вечера:

- ▣ 1) нельзя острые этические разговоры переносить на самое позднее время.
- ▣ 2) Важно и помочь ребенку не допустить перевозбуждения.
- ▣ 3) Ни в коем случае нельзя перед сном пить кофе или есть острые блюда, играть в шумные игры или рассказывать ребенку жуткие истории, страшные сказки.
- ▣ 4) Если в вашей семье назрел конфликт и вам надо его разрешить между собой, подождите, когда ребенок уснет.

- И, самое главное, – прикоснитесь к ребенку, не стесняйтесь, не бойтесь вырастить из него неженку. В его жизни и так много ситуаций, где нужно самоутвердиться, побороть свой страх, преодолеть себя. А сейчас он дома, в своей семье...

▣ *«Ребенок – иностранец, он не понимает языка, не знает направления улиц, не знает знаков и обычаев... Необходим гид, который вежливо ответит на вопросы».*

Януш Корчак

**Спасибо
за
внимание!**