

РЕЖИМ



Кобаса Т.

АКТУАЛЬНОСТЬ:

- ? Многие дети не знают, что труд должен чередоваться с отдыхом. А в наше время когда, все так загружены различными кружками, занятиями с репетиторами, это очень важно разграничат труд и отдых, то есть соблюдать режим дня!

ЗАДАЧИ:



Что такое
«режим
дня»



Для чего
нужен
«режим
дня»



Правила
составлени
я режима
дня



Пример
«режима
дня»



РЕЖИМ ДНЯ - ...

? **это** система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей



ЗАЧЕМ НУЖЕН «РЕЖИМ ДНЯ»

? Основная цель составления режима дня для ребёнка – сохранение высокой работоспособности на протяжении дня и при этом – отведение достаточного количества времени для отдыха



ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ:

1

- не меньше 3 часов в день ребёнок должен гулять

2

- на сон ребенку нужно не меньше 8 часов

3

- питаться ученику необходимо продуктами, богатыми углеводами и белками

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА:

- Подъём и утренние процедуры в 7-30 утра.
- В 8 часов школьнику нужно позавтракать, а с 8-30 начинаются занятия в школе. Распорядок дня необходимо корректировать в соответствии с расписанием уроков в школе и количеством времени, затрачиваемом на то, чтобы добраться к учебному заведению.
- Родители должны дать школьнику денег на обед в столовой или приготовить домашний бутерброд.



-
- ? два часа в день младший школьник должен гулять на свежем воздухе,
 - ? в половине шестого – ужинать,
 - ? а затем (с 18 до 19 часов) выполнять домашнее задание.
 - ? Перед отходом ко сну ребёнку нужно выполнить вечерние упражнения (умыться, почистить зубы, помыться), а в 22 часа лечь спать.



? Если школьник посещает какие-то кружки, то ему необходимо немного изменить распорядок дня. Время после обеда он будет тратить на посещение кружка по интересам, а после ужина и выполнения домашнего задания – гулять на улице.



ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:



Систематизация
знаний по теме
«режим дня»

Усвоение основных
принципов
составления
правильного режима
дня





за