

# Организация труда и отдыха детей с ОВЗ



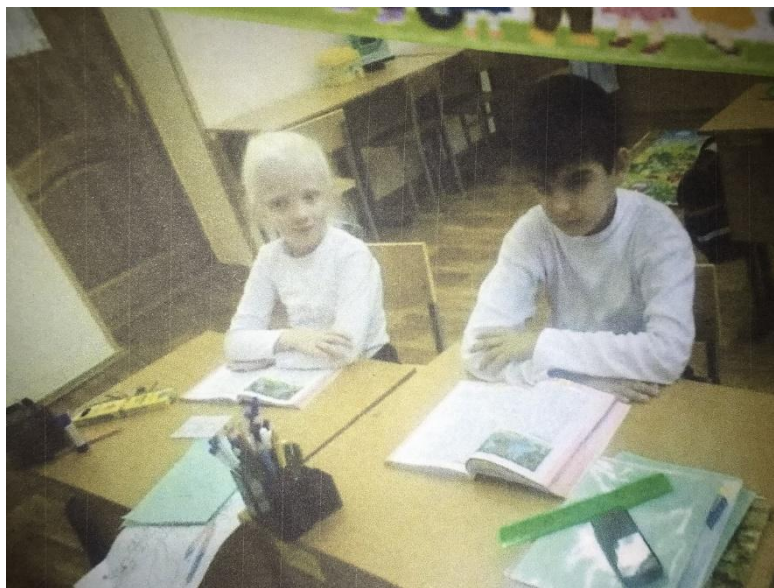
Разработан и проводится воспитателем: Байрамуковой Э.Р.  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа –  
интернат № 18»

357700 Ставропольский края, г. Кисловодск, ул.Линейная, 68

Кисловодск 2017-2018гг



Учеба в школе, выполнение домашних заданий-серьезный труд.  
Ребенок не меньше взрослого бывает занят.  
Моя задача приучить ребенка трудиться правильно, не нанося вред  
здоровью,  
так как учеба - это главный труд школьника.



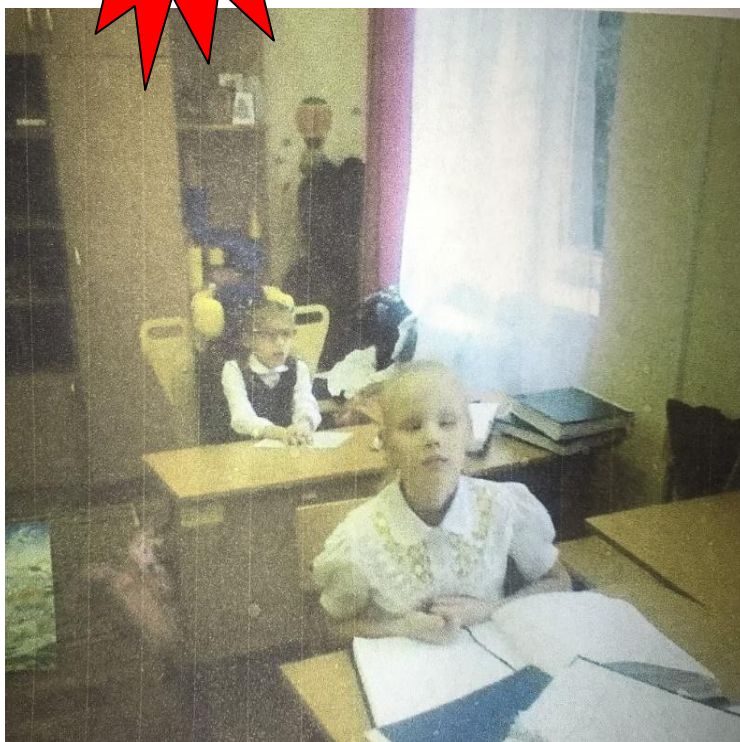
# Переменка!



- ▶ Дети на переменках должны отдыхать, отдых должен быть - активным. Во время урока ребенок находится в однообразной позе и ребенку нужна разрядка.
- ▶ Главное, чтобы во время перемены соблюдались правила безопасности и дети не поранили друг друга.



## Уметь учиться - это правильно организовать свой труд



От правильной организации труда зависит не только успеваемость, но и самочувствие ученика.

Самое подходящее время для выполнения заданий с 15(16) часов до 17(18) часов.

Вечером память ослабевает, внимание рассеивается, снижается работоспособность. И если это происходит изо дня в день, то в результате - физическая усталость.





# Правильно сочетать труд и отдых



# Труд и отдых

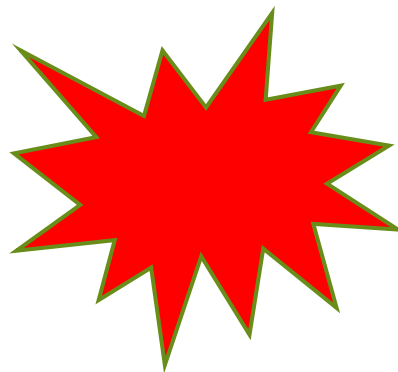


- ▶ Долго живет тот, кто много и хорошо работает.
- ▶ Для сохранения и укрепления здоровья человеку необходим и отдых, который снимает утомление и восстанавливает работоспособность.



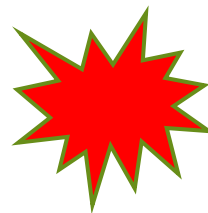
# Оптимальный режим труда и отдыха

- ▶ Выполнение умственного труда (занятия в школе) - не более 6 часов.
- ▶ Прогулка - 1-2 часа.
- ▶ Выполнение домашних заданий - не более 2 часов.
- ▶ Прогулка - 1-2 часа.
- ▶ Сон - не менее 9 часов в сутки.



# Для хорошего сна необходимо

- ▶ Соблюдать личную гигиену перед сном
- ▶ Проветрить помещение перед сном
- ▶ Не смотреть перед сном страшные фильмы
- ▶ Легкий ужин перед сном
- ▶ Не ругать ребенка перед сном
- ▶ Не играть в шумные игры перед сном





# Сон



- ▶ Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Часы предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который часто и безнаказанно использовать для других целей.

