

"ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА"

*«Хорошими людьми становятся больше от
упражнений, чем от природы»
Демокрит*

«ДЕФИЦИТНЫЕ» СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ.

Первое свойство характеризуется ориентацией на ошибки.

Второе из дефицитных свойств – обесценивающее понимание себя.

Третье дефицитное свойство – сокращенная жизненная перспектива.

Четвертая группа свойств – ограниченный языковой код.

- **Режим дня** – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок
- труда,
- отдыха,
- сна,
- питания,
- занятий физическими упражнениями и закаливаний,
- других видов деятельности в течение суток.

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. Учебные занятия в школе;
2. Учебные занятия дома
(выполнение домашних заданий);
3. Сон;
4. Питание;
5. Занятия физическими
упражнениями;
6. Отдых;
7. Занятия в свободное время.

ПИТАНИЕ

Народная мудрость гласит:

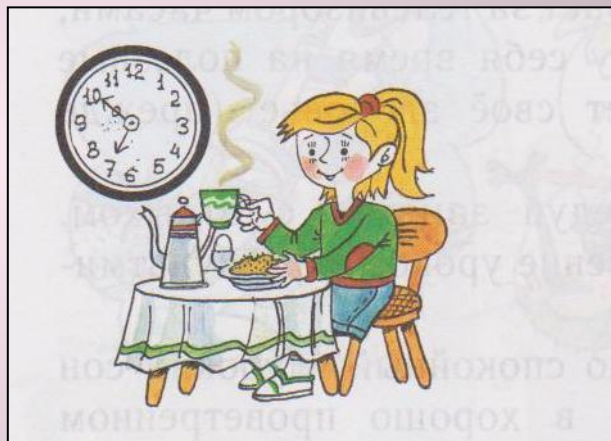
«Какова еда и питье – таково и житье».

«Ешь правильно – и лекарство не надобно».



ЧАСЫ ПРИЕМА ПИЩИ

- Завтрак дома 7.30 – 8.00
- Завтрак в школе 9.15 , 10.10
- Обед 14.00 – 14.30
- Полдник 16.00 – 16.30
- Ужин дома 18.30 – 19.30



ПРОДУКТЫ, ОТ КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ОТКАЗАТЬСЯ:

- ◉ молоко, творог;
- ◉ кока-кола, многие фруктовые соки;
- ◉ продукты из овса;
- ◉ орехи и продукты из орехов;
- ◉ попкорн, нуга, продукты из какао, шоколад

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- овощи (горошек, морковь, капуста всех видов, бобы);
- салат листовой;
- фрукты: яблоки, груши, бананы;
- гарнир: картофель, нешлифованный рис;
- хлеб пшеничные и ржаной;
- приправы: йодированная соль;
- мясо: говядина, телятина, птица, рыба.

НЕЛЬЗЯ:

- будить ребенка в последний момент перед уходом в школу;
- кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей;
- требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе;
- сразу после уроков выполнять домашние задания;
- 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;
- не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
- 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

ЦЕНИ ЗДОРОВЬЕ С МАЛОЛЕТСТВА, К РЕЖИМУ ПРИУЧАЙСЯ С ДЕТСТВА

