Режим – это серьёзно

Режим дня правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.

Нарушение гигиенических требований к организации режима жизни ребёнка в семье.

- Утреннюю гимнастику дома делают – 42%
- Продолжительность ночного сна сокращена на 1,5 – 2,0 часа – у 76%
- Не гуляют после школы – 20%
- Ежедневно проводят у телевизора – от1 до 2,5 часов – 92%

Что же такое рационально организованный день?

- Это точно регламентированная продолжительность подготовки домашнего задания и творческой деятельности ребёнка.
- Достаточный отдых на свежем воздухе.
- Регулярное и полноценное питание.
- Достаточный по продолжительности сон, со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну.
- Обязательно при этом и правильно организованная двигательная активность ребёнка.

Примерный режим дня школьника.

Подъём

7. 00

Зарядка, гигиенические процедуры.

7.00 – 7.30

Завтрак

7.30 – 7.50

Дорога в школу.

7.50 – 8.20

Начало занятий

8.30

Завтрак в школе.

около

11.00

Окончание занятий.

12.30

Дорога домой.

12.30 - 13.00

Обед.

13.00 - 13.30

Послеобеденный отдых или сон.

13.30 – 14.30

Время для игр или прогулки.

14.30 -16.00

Полдник.

16.00 – 16.15

Домашние задания.

16.15 -17.30

Прогулка на свежем воздухе.

17.30 -19.00

Ужин.

19.00 – 19.30

Свободные занятия.

19.30 -20.00

Приготовление ко сну.

20.00 – 20.30

Сон.

20.30 – 7.00

Рекомендации родителям.

- Соблюдение режима точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определённого ритма в деятельности всех систем организма ребёнка.
- Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъёмом умственной активности ребёнка: в первой половине дня – с 9 до 12 часов, после полудня – с 15 до 16 часов.
- Выполнение уроков всегда в одни и те же часы. Приём пищи в определённые часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.
- Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, глубокому ночному отдыху ребёнка.
- Пребывание на продлённом дне в школе не рекомендуется детям, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.
- Режим дня ребёнка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательным дневным сном (1 -1,5 часа) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе (не менее 3 – 3,5 часа).
- Не забывайте чаще хвалить ребёнка за малейший успех и поддерживать в нём уверенность в своих силах.