

Режим дня в жизни школьника

«Опять про режим! Неужели это так важно?»

ДА!



Если взрослый человек может справиться с отрицательными последствиями нарушений режима дня, не замечая длительное время ухудшений своего здоровья, то дети реагируют на все отклонения от режима значительно острее, и чем младше ребёнок, тем необходимее для него выполнять требования режима, т.е. здорового образа жизни.

- Лишь 24% первоклассников выдерживают ночной норматив сна
- Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса
- Соблюдают режим дня всего 15 % младших школьников



Что входит в понятие режим?

Это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток, установление оптимальных норм продолжительности деятельности и отдыха для школьников разного возраста, средство выработки у ребёнка привычки распоряжаться своим временем, умения избирать для себя наиболее приемлемый ритм жизни и труда, потребности заполнять своё время полезной деятельностью.



Ребёнок, живущий по режиму, гораздо легче справляется со школьными нагрузками, успевает отдохнуть, не переутомляется, не пребывает в ситуации спешки и постоянного «не успел».



Любое нарушение режима:

- Нерегулярный приём пищи
- Сокращение времени сна, прогулок
- Выполнение домашних заданий в вечернее время т.п.

**может стать причиной задержки
роста и нормального развития
детского организма**

Питание



Сон



Режим
дня
школьни
ка

Занятия
по
интереса
м



Учёба



Двигател
ьная
активнос
ть



Утренняя зарядка

Помогает сократить время перехода от сна к бодрствованию. Физиологические исследования показали, что дети, выполняющие каждый день утреннюю гимнастику, более работоспособны, бодры, дисциплинированы, чем те, которые пренебрегают ею.



Питание

Перед школой – горячий завтрак

(не стоит надеяться, что ребёнок поест в школе)

После школы – непременно пообедать!





Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов питание.

Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах.



Учёба в школе

Занятия в школе приходятся на период наиболее высокой работоспособности ребёнка, а затем отмечается её спад.



Оптимальное время для дополнительных
занятий является с 15.00 до 16.00 часов



Двигательная активность



Активный отдых на свежем воздухе укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ.



Специальными исследованиями установлено, что достаточно большая часть первоклассников заканчивает учебный день признаками сильного и выраженного переутомления. Ещё больше детей, у которых непривычные школьные нагрузки, недосыпание проявляются в нервозностях.

Вывод : учёбу надо чередовать с полноценным отдыхом.

Занятия по интересам



- В комнате релаксации

Сон

Для ребёнка важен достаточный по продолжительности ночной сон. Чем младше ребёнок, тем больше он должен спать. Младшие школьники должны спать не меньше 10 часов (некоторым полезен дневной сон).



Гигиенические правила перед СНОМ

- Не играть в шумные и азартные игры
- Не заниматься спортом
- Не смотреть «страшные» фильмы



Важно, чтобы время, когда ребёнок ложится спать, не зависело от каких-либо внешних причин, его желания или нежелания, а всегда было одним и тем же. Постоянство в соблюдении отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху ребёнка

Примерный вариант режима дня первоклассника



Подъём	7.10
Зарядка, умывание, уборка постели	7.10 – 7.25
Завтрак	7.25 – 7.35
Дорога в школу	8.00 – 8.15
Занятия в школе	8.30 – 12.00
Обед	12.00 – 12.20



ГПД. Прогулка на свежем воздухе	12.30 – 13.00
Развивающие занятия	13.00 – 14.00
Свободное время	14.15 – 19.00
Ужин	19.00 – 19.30
Занятия по интересам	19.30 – 20.30
Личная гигиена, отход ко сну	20.30 – 21.00

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

