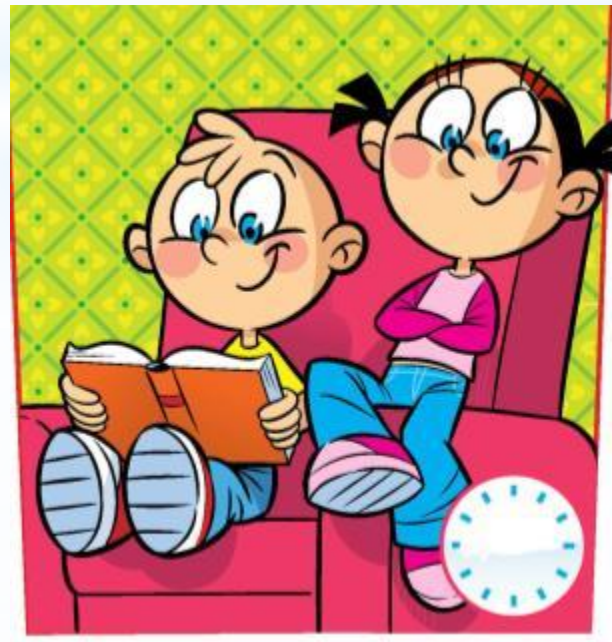


Родительское собрание
на тему
«Режим дня первоклассника»



**Режим дня
первоклассника и
его влияние на
учебную
деятельность**



Режим дня для детей

— это порядок чередования
различных видов
деятельности и отдыха
детей в
течении суток.



Распорядок дня



Подъём



Зарядка



Гигиена

Завтрак



Домой

Дорога в Школу



Уроки



Обед



Ужин

Свободное время



Уроки
Д/З



Сон

* Примерный вариант режима дня первоклассника



Подъём	7.20
Зарядка, умывание, уборка постели	7.20– 7.40
Завтрак	7.40 – 8.00
Дорога в школу	8.00 – 8.10
Занятия в школе	8.30 – 12.35
Прогулка на свежем воздухе	12.35 – 12.55



Обед, отдых, помощь по дому	12.55 – 16.00
Дополнительные занятия	16.00 – 17.00
Свободное время	17.00 – 19.00
Ужин	19.00 – 19.30
Занятия по интересам	19.30 – 20.30
Личная гигиена, отход ко сну	20.30 – 21.00



* 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.



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).



*Учёба в школе

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

Оптимальное время для дополнительных занятий является
с 16.00 до 17.00 часов





*Занятия

по интересам



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.



*Семья и школа – очень связаны .
Без ваших усилий мы не добьёмся
планируемых успехов...*



-Выполнение домашнего задания.

Спасибо за внимание

