

Режим дня в жизни первоклассника

Родительское собрание в 1 классе.

Учитель начальных классов
Хворост Е.В.

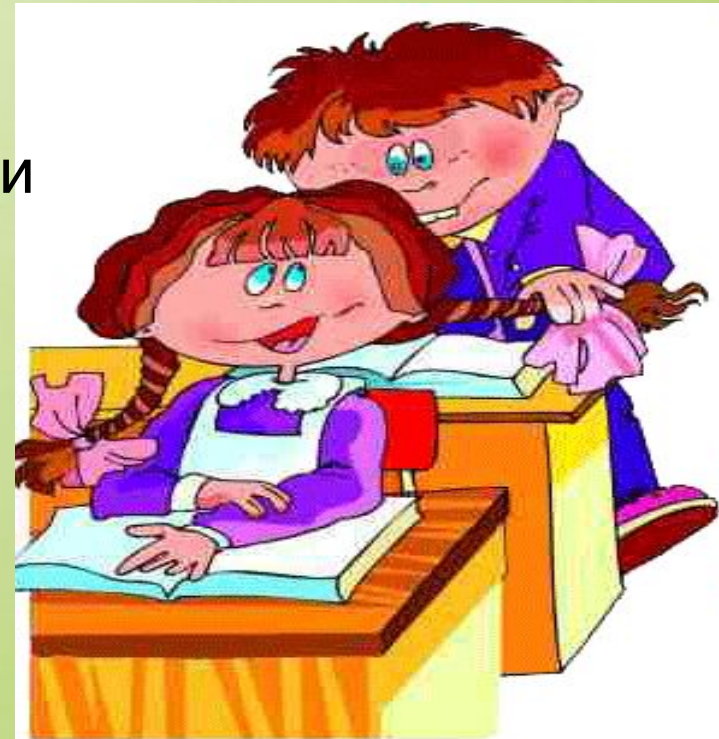
Распорядок дня

1. Подъём
2. Зарядка, умывание.
3. Завтрак
4. Дорога в школу.
5. Занятия в школе.
6. Прогулка на воздухе. Помощь по дому.
7. Подготовка уроков.
8. Свободное время (игры, телевизор).
9. Ужин.
10. Свободное время (тихие игры, чтение).
11. Подготовка ко сну.



Статистика

- 20-25% первоклассников остаются здоровыми после первого года обучения
- 10% детей, поступающих в 1 класс, имеют нарушения зрения
- треть учащихся имеют нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения
- дефицит двигательной активности первоклассника составляет 40%



- К концу первой четверти худеют 30% учащихся-первоклассников
- 15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться
- 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости
- Лишь 24% первоклассников выдерживают ночной норматив сна.
- Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса.



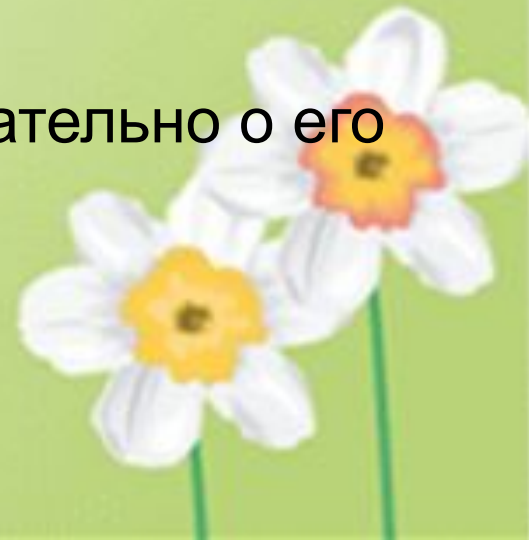
Памятка родителям

НЕЛЬЗЯ:

1. Будить ребёнка в последний момент.
2. Разрешать ребёнку проводить за компьютером или у телевизора более 45 минут в день.
3. Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей
4. Сразу после школьных уроков выполнять д/з
5. 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 д/з в частности
- Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика
- Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки
- Смотреть перед сном страшные фильмы
- Ругать ребенка перед сном
- Не прощать ошибки и неудачи ребенка
- Разговаривать с ребенком зло и назидательно о его школьных проблемах



Ресурсы интернет

- GoldenOne.ru
- Semyar.ru
- <http://www.artecoart.ru/cgi-bin/article.pl?idp=1085>
- <http://www.megabook.ru/DescriptionImage.asp?MID=417081&AID=599807>
- <http://76307s002.edusite.ru/p83aa1.html>
- <http://vospitalochka.ru/showthread.php?p=343>