

**Презентация для первоклассников МОУ г.Горловки
«Школа №23»**

Факультативный курс «Творим своё здоровье»

Тема. Режим дня –залог здоровья.

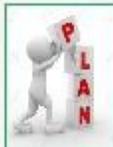


Режим дня школьника – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека





Режим дня школьника



узнаем, что такое режим дня;

Рассмотрите плакат. Какая информация имеется на плакате?

Что такое режим дня?



Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Основные элементы режима дня школьника:

- Учебные занятия в школе и дома
- Активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе
- Регулярное и достаточное питание
- Физиологически полноценный сон
- Свободная деятельность по индивидуальному выбору

Дрянева Анна Сергеевна



Питание



**Занятия
по
интересам**

**Режим
дня
школьника**

Сон



**Двигательная
активность**

Учёба



Свободное время



Удобнее всего выделять для этого часы между окончанием приготовления уроков и укладыванием спать.



Уборка



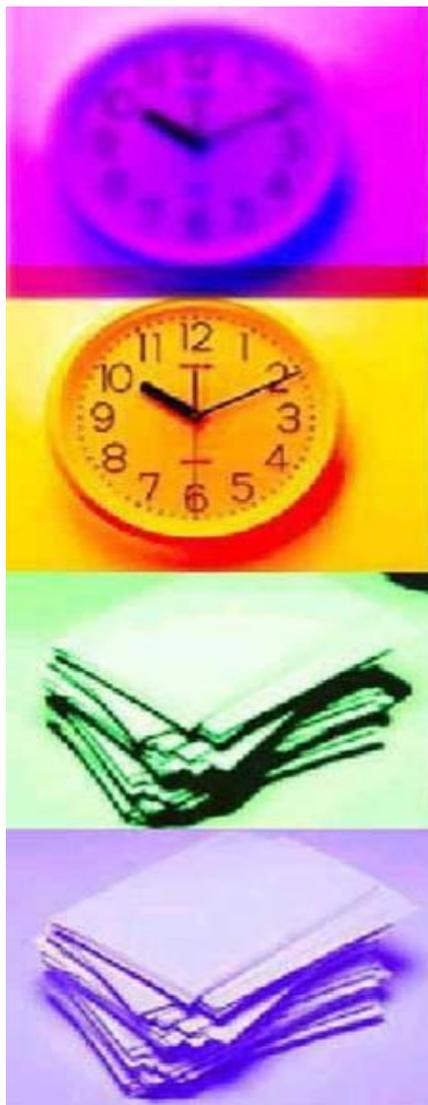
Кружки, секции

Послеобеденный отдых

Послеобеденный отдых в распорядке дня школьника должен быть обязательно.



ВАЖНО



Ночной сон. 21.00.

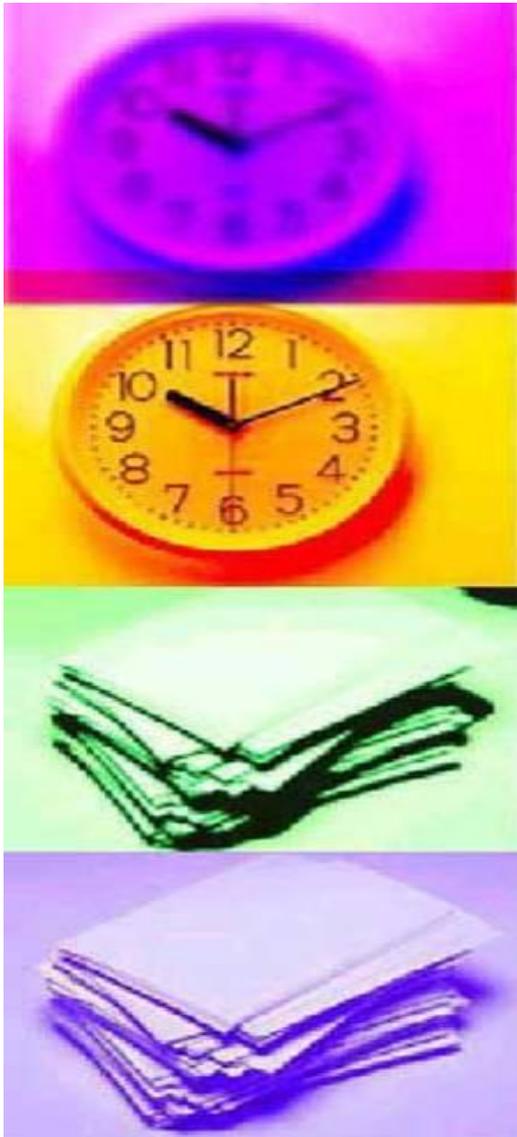
- Общая продолжительность ночного сна младшего школьника составляет от 10 до 11 часов.



Проанализируйте вместе с ребёнком

Исследование.

- 1. В котором часу ты встаешь утром?
- 2. Выполняешь ли ты утром физическую зарядку?
- 3. Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
- 4. Завтракаешь ли ты перед школой?
- 5. В какое время ты обычно делаешь домашнее задание?
- 6. Как долго вы делаете уроки?
- 7. Гуляешь ли ты на улице, перед тем как выполнить домашнее задание?
- 8. Сколько часов в день ты смотришь телевизор, играешь в компьютер (PSP)?
- 9. Как часто ты стараешься спланировать свой день?
- 10. Считаешь ли ты важным соблюдение режима дня?





Рекомендации.

- Приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- Выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- Следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- Старайся есть в одно и то же время.



Можно ли назвать этого мальчика организованным? В чем его беда?

**Вчера портфель я не собрал –
Сегодня в школу опоздал.**

Во вторник заболел живот,

В обед я съел лишь

бутерброд.

**А в среду «видик» просмотрел,
Уроки сделать не успел.**

Сейчас пора ложиться спать,

А мне так

**Подскажите мне, друзья,
Почему несчастный Я?**



Если ты выполняешь эти правила, твой режим дня полезен для твоего здоровья

- Ты спишь не менее 9 часов в сутки.
- Если ты встаешь в 6 часов утра, то ложишься спать не позднее 9 часов вечера.
- Каждый день ты гуляешь на свежем воздухе не менее 2 часов.
- После каждого часа занятий ты отдыхаешь 10 минут.
- Телевизионные передачи ты смотришь не больше 1 часа в день.





- Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение.
- Если у ребёнка отмечается раздражительность, беспокойство, плохой аппетит, нарушение сна, то причина чаще всего заключается именно в несоблюдении режима дня.

Готовим домашнее задание



С 16.00 до 18.00
в биологическом
режиме
организма
наступает второй
оптимальный
период времени
для
приготовления
домашнего
задания.

ВЫВОД

- Основными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон, свободная деятельность по индивидуальному выбору.
- При организации режима следует учитывать состояние здоровья своего ребёнка и функциональные особенности данного возрастного периода.
- При чётком распорядке дня у ребёнка формируется привычка, когда конкретное время является сигналом для соответствующих действий.
- Младшие школьники считают важным соблюдение режима дня, но из результатов исследования видно, что не все школьники соблюдают режим дня. Поэтому родителям следует проследить, чтобы ребенок придерживался режиму дня. Ведь самостоятельно ребенок не в силах это сделать.



**Будьте здоровы.
Берегите себя и
своих детей!**

