Личный пример родителей по формированию здорового образа жизни (режим дня)

ВОСПИТАТЕЛЬ ГРУППЫ «СОЛНЫШКО»
СМИРНОВА НАДЕЖДА ПАВЛОВНА

Строго следите за соблюдением режима дня!

Таблица 26

Режим дня школьника

Режимные моменты	Возраст (класс)			
	7-9 лет (1-4 класс)	10-12 лет (5-7 класс)	13-14 лет (8-9 класс)	15-16 лет (10-11 класс)
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Учебные занятия в школе	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.00	8.30-14.30
Дорога из школы	12.30-13.00	13.30-14.00	14.00-14.30	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	14.30-15.00	15.00-15.30
Отдых	13.30-14.30	—	—	—
Прогулка на воздухе	14.30-16.30	14.30-16.30	15.00-17.00	15.30-17.00
Приготовление уроков	16.30-17.30	16.30-18.30	17.00-19.30	17.00-20.00
Прогулка на воздухе	17.30-19.00	18.30-19.30	19.30-20.30	20.00-21.00
Ужин, свободное время	19.00-20.00	19.30-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30
Вечерний туалет	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-22.00	21.30-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	22.00-7.00	22.00-7.00

Самое важное для ребенка – это общение!

Организуйте диалог правильно, не выпытывая информацию, рассказывая о своих проблемах. Таким образом вы подадите пример самораскрытия.

Старайтесь не ругать ребенка в случае неудачи, а помогите ему разобраться в причинах случившегося!

Чаще хвалите ребенка и проявляйте любовь!

Приучайте ребенка к систематическому труду!

Создайте дома обстановку нетерпимости к курению и употреблению алкоголя!

Снизится риск приобретения вредных привычек

Не забывайте о личном примере!

Подросток порой воспринимает очень болезненно перебранку своих родителей!

В случае появления у ребенка необычной манеры поведения проанализируйте причины ее появления, при необходимости обратитесь к психологу.

Спасибо за внимание!