

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!



Организируйте 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!



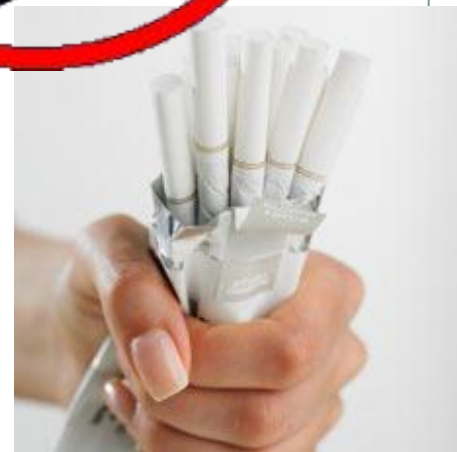
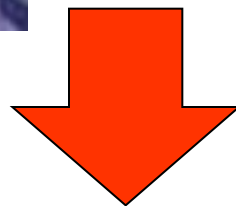
Чаще хвалите ребенка и проявляйте любовь!



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!**