

Режим дня

Составитель: учитель
МОУ ГИМНАЗИИ № 23
Ковалёва А.Ф.

Хорошими людьми
становятся
больше от упражнений,
чем от природы.

Демокрит.

Статистика актуальности темы

- Лишь 20-25 % первоклассников, преступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения в школе
- К концу первой четверти худеют 30 % учащихся
- 10 % учеников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться
- Треть учащихся имеют различные нарушения осанки
- 10 % детей имеют нарушения зрения различной тяжести
- 20 % детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости
- Лишь 24 % учеников выдерживают ночной норматив сна
- Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса



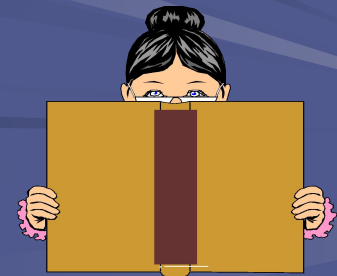
- Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранять физическое и психологическое равновесие, что даёт возможность соблюдения эмоционального равновесия. Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведёт к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребёнка.

- Низкая работоспособность характеризуется:
 - Снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребёнок выучил материал урока;
 - Повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
 - Рассеянностью и невнимательностью ребёнка, быстрой утомляемостью;
 - Изменением почерка ребёнка в связи с ухудшением регуляции физических функций.



Режим -

это чередование различных видов деятельности и отдыха в течении суток, установление оптимальных норм продолжительности деятельности и отдыха для школьников разного возраста, средство выработки у ребёнка привычки распоряжаться своим временем, умения избирать для себя наиболее приемлемый ритм жизни и труда, потребности заполнять своё время полезной деятельностью.





**Режимные моменты
для ученика второй смены**

9-10 лет

3-4-й класс

Пробуждение Утренняя гимнастика

7.30

Умывание, уборка постели

7.30-8.00

Утренний завтрак

8.00-8.30

Приготовление уроков

8.30- 10.00

Свободные занятия и прогулки

10.00-12.00

Обед

12.00-12.30

Дорога в школу (прогулка)

12.30-13.00

Учебные занятия в школе

13.00-17.00

Дорога домой (прогулка)

17.00-17.30

Ужин и свободные занятия

17.30-20.30

Режим дня содержит в себе и режим питания

Режим питания школьников зависит от особенностей обучения в школе, нагрузки школьника, занятий спортом, общественной работой и другие моменты. Рекомендуемые типовые режимы питания для школьников схематично может представить так:

Для учащихся II смены

8:00–8:30 – завтрак;

12:30–13:00 – обед дома (перед уходом в школу);

16:00-16:30 - горячее питание в школе;

19:30-20:00 - ужин дома.

Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от времени посещения дополнительных занятий, спортивных секций, кружков по интересам. Может быть использован дифференцированный по возрасту, примерный суточный набор продуктов, разработанный институтом питания АМН РФ.



**Примерное 3-дневное меню для детей школьного
возраста**

1-й день

2-й день

3-й день

Завтрак

Яичница

Салат

Чай

Хлеб с маслом

Свежие

фрукты

Молочная

каша

Тертая

морковь

Чай

Хлеб с

маслом

Фрукты

Ленивые

вареники

Салат

Чай с молоком

Хлеб с маслом

Свежие фрукты

Второй завтрак (в школе)

Каша пшенная

Салат

Котлета с

картофельны

Рыбная котлета

с тушенными

Вторая смена

8.00 — 8.30

12.00 — 12.30

15.00 – 15.20

17.30 – 18.00

Завтрак дома

Обед дома

Горячее
питание в
школе

Ужин дома

•Способ приготовления пищи также оказывает влияние на здоровье. В питании детей необходимо использовать те способы приготовления пищи, при которых не требуется большого количества масла, жира, соли, сахара (это отваривание, запекание, тушение).

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.



Для того, чтобы человеческий мозг, этот самый сложный механизм, функционировал нормально, его клеткам, которых насчитывается свыше ста миллиардов!) необходимо получать большое количество энергии.

Мозг, как известно, забирает 20% всей энергии, получаемой с пищей.

На ужин, за 2 часа до сна, рекомендуются молочные, фруктово-овощные, крупяные и другие блюда, не перегружающие работу органов пищеварения. Исключаются острые приправы, кофе, какао, чай, шоколад и другие продукты, возбуждающие нервную систему. Переедание и голод ухудшают сон.

Еду лучше начинать с закусок (салат, винегрет, сыр, копченые колбасы и др.), возбуждающих аппетит. Пищу нужно хорошо пережевывать. Плохо пережеванная пища усиливает образование слизи в желудке, снижает кислотность и переваривающие свойства желудочного сока. Неприятные разговоры, чтение газет и другие отвлекающие моменты также тормозят секрецию органов пищеварения и ухудшают аппетит.

Ешьте в одно и то же время. Нерегулярный и беспорядочный прием пищи нарушает работу желез органов пищеварения, ухудшает усвоение пищи и способствует развитию различных заболеваний.

Переедание вызывает чувство тяжести, сонливость, снижение трудоспособности. Длительное переедание приводит к ожирению и ранней старости.

Ужин не нужен, был бы обед

Здоровье зависит не только от того, **что** мы едим, но и от того **как и когда** мы едим

Как надо
есть ?



Редко, но помногу

Часто, но помалу

Перекусывая всухомятку



Когда надо
есть?

завтрак



плотный

отсутствует

обед



горячий

ужин



обильный

легкий



Родительские «нельзя»

- Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
- Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребёнку такая еда нравится.
- Требовать от ребёнка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.



Родительские «нельзя»

- Сразу после школьных уроков выполнять домашние задания.
- Лишать детей игр на свежем воздухе из – за плохих отметок в школе.
- Заставлять ребёнка спать днём после уроков и лишать его этого права.
- Кричать на ребёнка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности.
- Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика.

Родительские «нельзя»

- Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий
- Ждать папу и маму, чтобы выполнять уроки.
- Сидеть у телевизора и за компьютером более 40 – 45 минут в день.
- Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.
- Ругать ребёнка перед сном.
- Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.
- Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно.
- Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.

Ребёнок, соблюдающий режим дня гораздо легче справляется со школьными нагрузками, успевает отдохнуть, не переутомляется



Памятка Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий

- Оздоровительная минутка проводится через каждые 10 – 15 минут выполнения домашних заданий
- Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут
- Если ребёнок выполнял письменное задание, необходимо выполнить упражнения для рук: сжатие и разжатие пальцев, потряхивание кистями и т.д.
- После длительного сидения ребёнку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны
- Если ребёнок малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример
- Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.
- Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребёнком. Только тогда он поймёт их важность и необходимость.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Ребёнок нуждается в постоянной поддержке родителей. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах, серьёзное отношение к достижениям и трудностям помогут ученику.
- Не забывайте напоминать о школьных правилах и необходимости их соблюдать.
- Составьте вместе распорядок дня, а затем следите за выполнением.
- Когда человек учится, у него может что-то не получаться, это естественно. Ребёнок имеет право на ошибку.
- Не пропускайте трудности. При необходимости обращайтесь за помощью к специалистам: психологу, логопеду, окулисту.
- Поддерживайте ребёнка в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Похвала способна повысить интеллектуальные достижения.

Я хочу быть здоровым!
Я могу быть здоровым!
Я буду здоровым!

