

# Режим дня в жизни школьника

Хорошими людьми становятся  
больше от упражнений,  
чем от природы

Демокрит



# Статистика актуальности темы:



- Лишь 20-25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения в школе
- К концу первой четверти худеют 30% учащихся-первоклассников.
- 15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться

# Задачи собрания:

- Показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника
- Убедить родителей в необходимости формирования у ребёнка привычки выполнения режима дня

- Треть учащихся-первоклассников имеют различные нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения
- 10% детей, поступающих в первый класс, имеют нарушения зрения различной тяжести
- 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



«Опять про режим!  
Неужели это так важно?»

**ДА!**

Если взрослый человек может справиться с отрицательными последствиями нарушений режима дня, не замечая длительное время ухудшений своего здоровья, то дети реагируют на все отклонения от режима значительно острее, и чем младше ребёнок, тем необходимее для него выполнять требования режима, т.е. здорового образа жизни.



Ребёнок, живущий по режиму, гораздо легче справляется со школьными нагрузками, успевает отдохнуть, не переутомляется, не пребывает в ситуации спешки и постоянного «не успел».





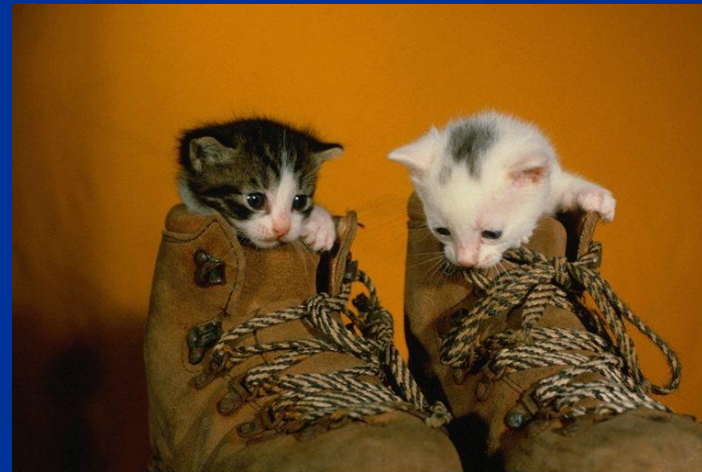
## Любое нарушение режима:

- Нерегулярный приём пищи
- Сокращение времени сна, прогулок
- Выполнение домашних заданий в вечернее время т.п.

**может стать причиной задержки  
роста и нормального развития  
детского организма**

# Что входит в понятие режим?

Это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение 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.



Питание



Сон



Режим  
дня  
школьни  
ка

Занятия  
по  
интереса  
м



Учёба



Двигател  
ьная  
активнос  
ть



# Утренняя зарядка

Помогает сократить время перехода от сна к бодрствованию. Физиологические исследования показали, что дети, выполняющие каждый день утреннюю гимнастику, более работоспособны, бодры, дисциплинированы, чем те, которые пренебрегают ею.



# Питание

Перед школой – горячий завтрак ( не стоит надеяться, что ребёнок поест в школе)

После школы – непременно пообедать!





Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов питание.

Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах.



# СОН

Для ребёнка важен достаточный по продолжительности ночной сон.

Чем младше ребёнок,  
тем больше он должен спать



# Гигиенические правила перед СНОМ

- Не играть в шумные и азартные игры
- Не заниматься спортом
- Не смотреть «страшные» фильмы



Важно, чтобы время, когда ребёнок ложится спать, не зависело от каких-либо внешних причин, его желания или нежелания, а всегда было одним и тем же. Постоянство в соблюдении отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху ребёнка



# Двигательная активность



*ДВЕ ШАГИ НАЛЕВО, ДВЕ ШАГИ НАПРАВО,  
ШАГ ВПЕРЁД И ДВЕ НАЗАД!*

Активный отдых на свежем воздухе укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ.



# Учёба в школе

## Выполнение домашних заданий

Занятия в школе приходится на период наиболее высокой работоспособности ребёнка, а затем отмечается её спад.



Оптимальный для приготовления домашних заданий является время с 15.00 до 16.00 часов



# Занятия по интересам



# Примерный вариант режима дня первоклассника



|                                      |               |
|--------------------------------------|---------------|
| Подъём                               | 7.30          |
| Зарядка, умывание, уборка<br>постели | 7.30 – 8.00   |
| Завтрак                              | 8.00 – 8.20   |
| Дорога в школу                       | 8.20 – 8.40   |
| Занятия в школе                      | 9.00 – 13.00  |
| Прогулка на свежем<br>воздухе        | 13.00 – 14.30 |



|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| Обед, отдых, помощь по дому  | 14.30 – 16.00 |
| Приготовление уроков         | 16.00 – 17.00 |
| Свободное время              | 17.00 – 19.00 |
| Ужин                         | 19.00 – 19.30 |
| Занятия по интересам         | 19.30 – 20.30 |
| Личная гигиена, отход ко сну | 20.30 – 21.00 |

# Список литературы

Н.И. Дереклева «Родительские собрания»,  
М., 2004

Н.И. Дереклева «Справочник классного  
руководителя», М., 2004