

# Режим дня младшего школьника



- Воспитание есть усвоение хороших привычек.

*Платон*



# Вопросы для обсуждения

- Как правильно организовать режим дня
- Особенности рационально организованного режима дня
- Приёмы сохранения психического и физического здоровья

# Игра «Шапка воросов»



- Наш ребёнок делает каждое утро зарядку...
- Наш ребёнок охотно встаёт...
- Самостоятельно справляется...
- У нашего ребёнка есть своё рабочее место...
- Наш ребёнок правильно и вовремя питается...
- Наш ребёнок не переутомляется ...
- Наш ребёнок здоров потому.....

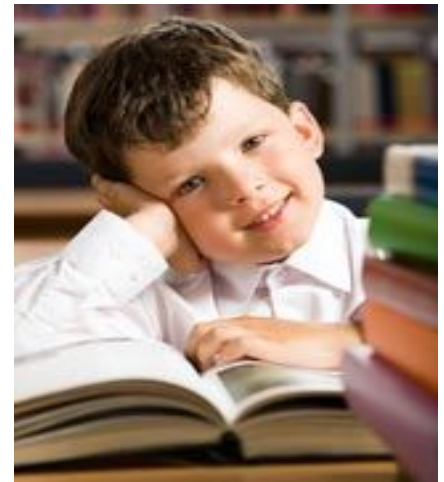
# Результаты анкетирования школьников



- Школьники имеют представление о режиме дня.
- Среди учащихся есть нарушения основных режимных моментов.
- Для 42% учащихся характерно более позднее засыпания и, следовательно, отмечается недостаток сна.
- Нарушение режима питания (завтрак) отмечаются у 11% учащихся.
- У 22% учащихся превышены нормы выполнения домашних заданий, только 5% делают перерывы.
- Большинство учащихся проводят своё свободное время с пользой – посещают кружки, музыкальную школу, секции.
- Нарушения режима дня у учащихся связаны с чрезмерным увлечением телевизионными передачами, компьютерными играми.

# Когда готовить уроки?

- Перерыв между учебными занятиями в школе и началом приготовления дома -2,5 часа.
- Домашние задания готовить не раньше чем с 16 – 17 часов
- Через каждые 45 минут перерывы на 10 минут
- 1 класс – 30 мин -1 час, 2 класс – 1,5 часа, 3-4 классы – до 2 часов

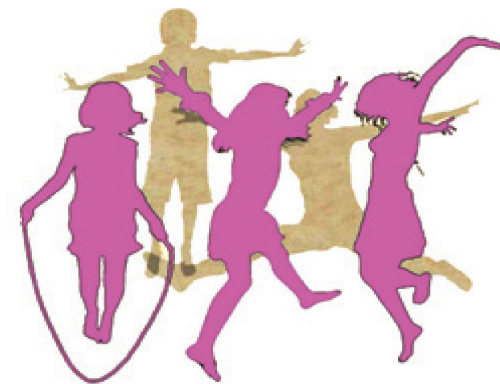


# Как организовать рабочее место ребёнка?



- Оно должно быть освещено. Вечером настольная лампа с зеленым абажуром
- Всё должно быть на своих местах (тетради, ручки, книги)
- Стол соответствует росту ребёнка  
120-129 см стол 59 см, 130-139 см стол 62 см, 140-149 см стол 68 см
- Разница между высотой стула и стола от 21 до 27 см. Расстояние от глаза до поверхности стола – 35 см. Между грудью и столом проходит ладонь. Ноги на полу.
- При умственной работе кровообращение в мозгу ускоряется в 8-9 раз. Возрастает и потребность в насыщении крови кислородом. Не забудь за 10 минут до начала занятий проветрить комнату.

# Активный отдых школьника



Класс	Прогулка	Внешкольные и внеклассные занятия	Просмотр телепередач
1	4 часа	30 мин – 1 час	30мин
2	3,5 часа	1 – 2 часа	1 час
3-4	3,5 часа	1 -2 часа	1,5 часа



# Часы приёма пищи

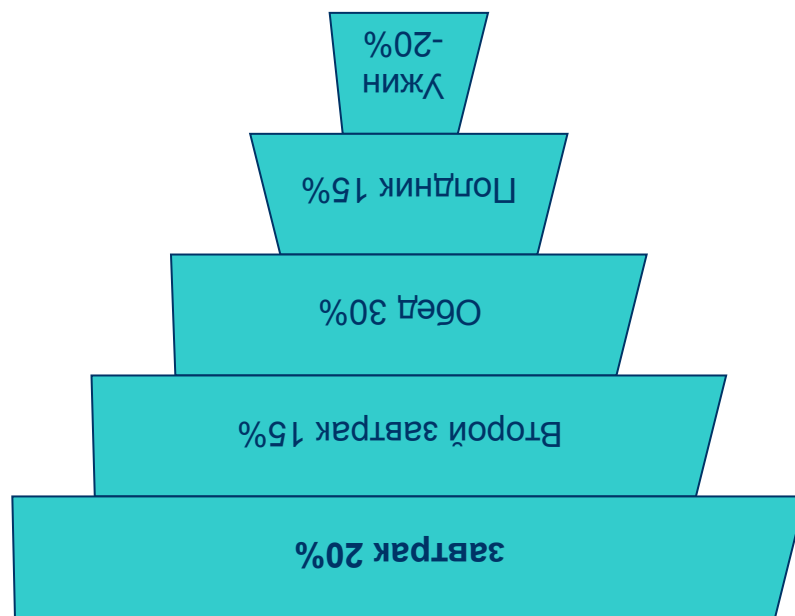
- Завтрак дома 7.30 – 8.00
- Завтрак в школе 10.30 - 11.30
- Обед 14.00 – 14. 30
- Полдник 15.30 – 16.30
- Ужин 18.30 – 19.30



# Правильное питание



- Питаться 4-5 раз в день.
- Заставлять принимать пищу нельзя.
- Первые блюда обязательны.
- Приучать ребёнка есть неспеша.



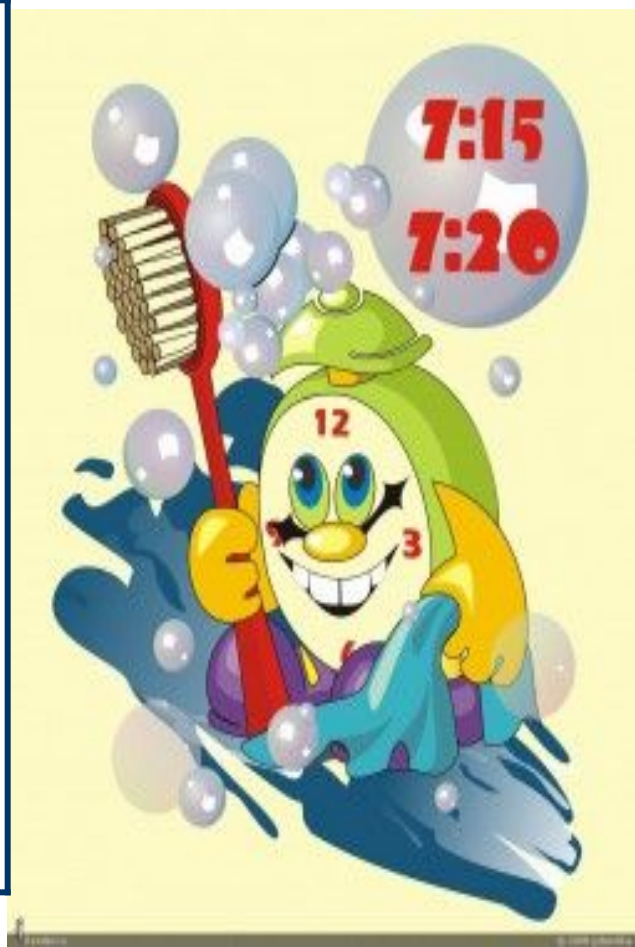
# Организация сна

Класс	Норма
1	11,5 часов (1,5 – дневной сон)
2	11,5 – 10,5 часов
3	11,0 – 10,5 часов
4	10,5 - часов



# Примерный вариант режима дня

Подъём	7.15
Зарядка, умывание	7.15 – 7.30
Завтрак	7.30 – 7.50
Дорога в школу	7.50 – 8.10
Занятие в школу	8.30 – 13.00
Прогулка на свежем 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
Свободное время	19.30 – 20.30
Личная гигиена, подготовка ко сну	20.30 – 21.00





# 10 советов родителям

- Режим дня школьника должен быть построен с учётом его возраста и возможностей.
- Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определённого ритма в деятельности всех систем организма.
- Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени, с подъёмом умственной активности ребёнка: в первой половине дня – с 9.00 до 12.00, во второй половине – с 15.00 до 16.00.
- Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребёнку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий.
- Приём пищи в определённые часы обеспечит хороший аппетит и нормальное пищеварение.
- Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху ребёнка.
- Пребывание на продлённом дне в школе не рекомендуется детям, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.
- Режим дня ребёнка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательным дневным сном и отдыхом на свежем воздухе.
- Нарушение в установленном распорядке дня не желательны, так как это может привести к расстройству выработанного ритма в деятельности организма ребёнка.
- Не забывайте чаще хвалить ребёнка за малейший успех и поддерживать в нём уверенность в своих силах.

# Самооценка

- - работая в группе, я поняла, что .....
- - работая в группе, я убедилась, что .....
- - работая в группе, я узнала, что

- Работу выполнил:  
Туралиева И.Н.,  
учитель начальных классов

# Мой режим дня

- Работу выполнил  
Ученик 2 «В» класса  
Землянский Андрей

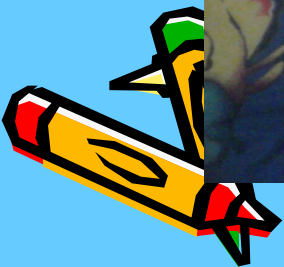




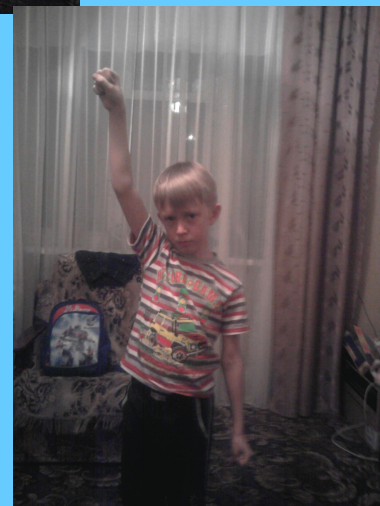
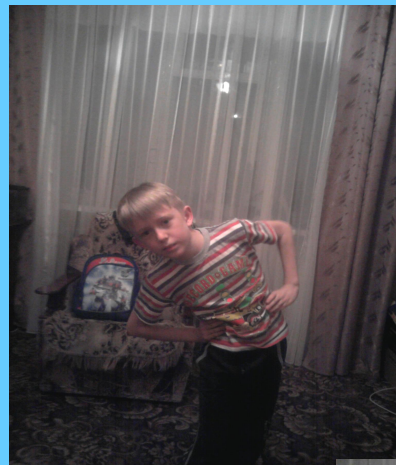
Рано утром просыпайся,  
Себе, людям улыбайся!



Рано утром  
просыпайся,  
Себе, людям  
улыбайся!



Прогоню остатки  
сна,  
Одеяло в сторону.  
Мне гимнастика  
нужна -  
Помогает здорово.



Волосистой головкой  
В рот она влезает ловко  
И считает зубы нам  
По утрам и вечерам.



Волосистой  
головкой  
В рот она влезает  
ловко  
И считает зубы нам  
По утрам и вечерам.



Вовремя пей,  
вовремя ешь -  
Будешь до старости  
крепок и свеж.



Вовремя пей,  
вовремя ешь -  
Будешь до старости  
крепок и свеж.





После школы отдыхай:  
Но только не валяйся.  
Дома маме помогай,  
Гуляй, закаляйся!

После школы  
отдыхай:  
Но только не  
валяйся.

Дома маме  
помогай,  
Гуляй, закаляйся!



После обеда, можешь сесть  
Выполнять задания.  
Всё в порядке, если есть  
Воля и старание.



После обеда, можешь сесть  
сесть  
Выполнять задания.  
Всё в порядке, если  
есть  
Воля и старание.





Мойте руки и лицо,  
Мойте очень хорошо.

Мыльте мылом щёки, нос,

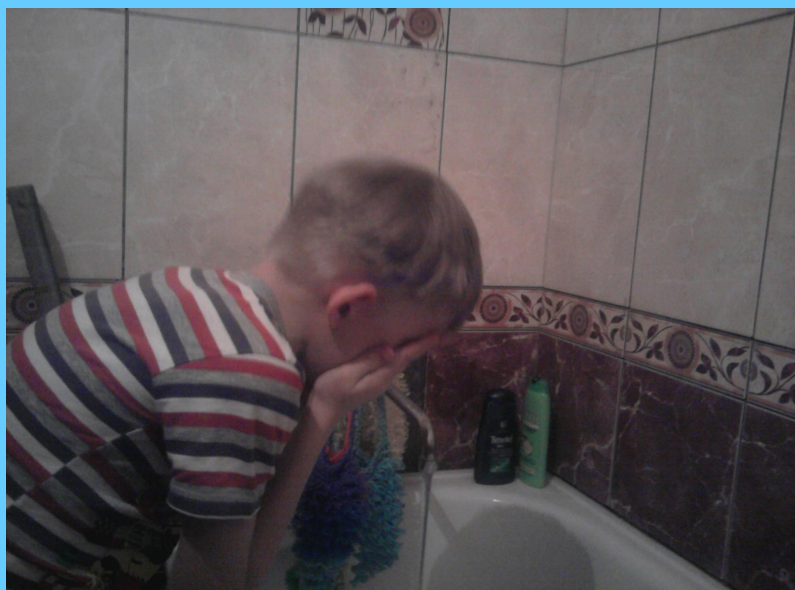
Пальцы, ногти - всё всерьёз

Мойте руки и лицо,

Мойте очень  
хорошо.

Мыльте мылом  
щёки, нос,

Пальцы, ногти - всё  
всерьёз.



Книжки устали,  
тетрадки.

Дети ложатся

в родные кроватки.  
Книжки устали,  
устали тетрадки.

Дети ложатся  
в родные кроватки.

устали





- - 25-30% первоклассников остаются абсолютно здоровыми после 1-ого года обучения;
- к концу 1 четверти худеют 30% учащихся;
- - 15% учащихся жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться;
- - у 1/3 учащихся нарушается осанка;
- - 10% учащихся имеют нарушение зрения;
- - 20% имеют склонность к близорукости;
- - лишь 25% первоклассников не выдерживают ночной норматив сна, недосыпая приблизительно 1,5 часа.