

# Режим дня в жизни первоклассника

Родительское собрание в 1 классе.



# Режим дня



*Правильное  
распределение времени в  
течение дня*



# Распорядок дня

1. Подъём
2. Зарядка, умывание.
3. Завтрак
4. Дорога в школу.
5. Занятия в школе.
6. Прогулка на воздухе. Помощь по дому.
7. Подготовка уроков.
8. Свободное время (игры, телевизор).
9. Ужин.
10. Свободное время (тихие игры, чтение).
11. Подготовка ко сну.



# Режим дня школьника

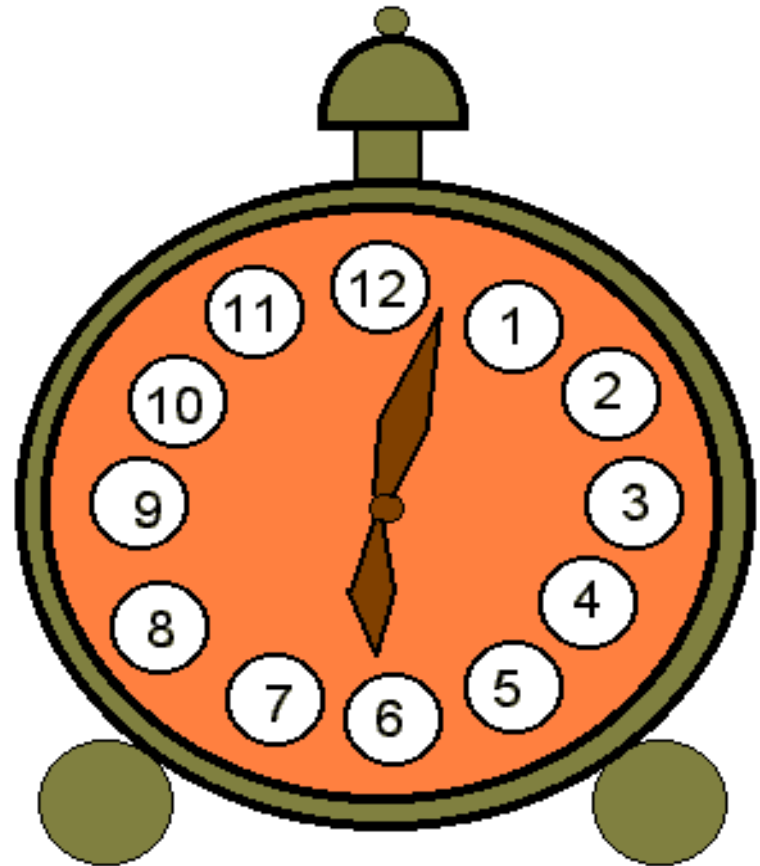
- Чтобы детский организм развивался правильно немаловажно уделить внимание режиму дня школьника. Прежде всего необходимо организовать очередность различных видов деятельности и свободного времени. От распорядка дня зависит не только настроение ребенка, но и здоровье в целом. При хроническом переутомлении, тормозится рост и развитие ребенка, ухудшается состояние здоровья школьника. При соблюдении режима ребенок становится физически активней, проходит успешнее обучение в школе.



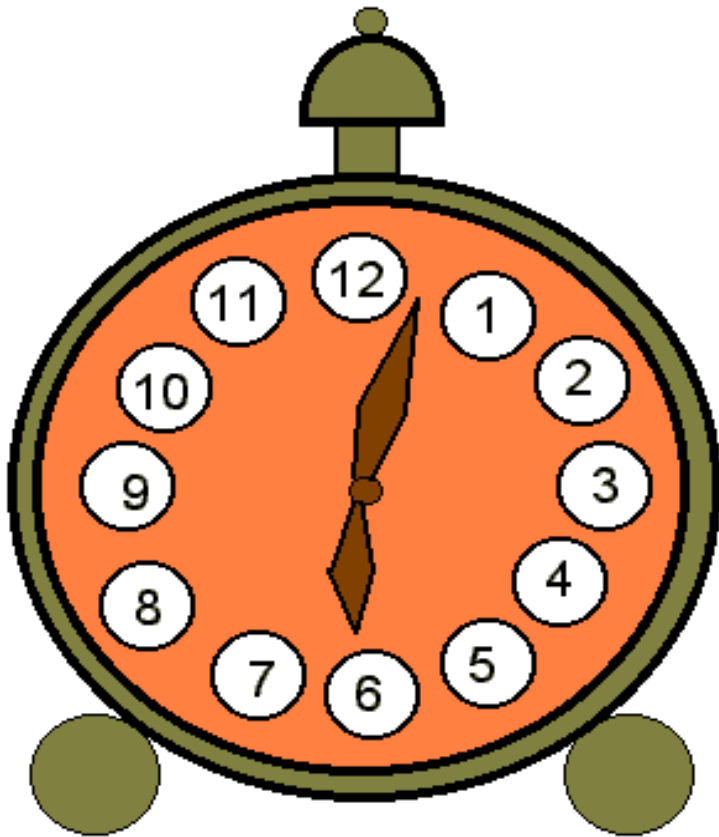
**Чтобы быть всегда здоровым  
И стремиться к знаниям новым,  
Чтобы стресс, усталость снять –  
Соблюдайте режим дня!**

# 7.00 – 8.30

- Подъем
- Зарядка
- Умывание
- Завтрак
- Дорога в школу

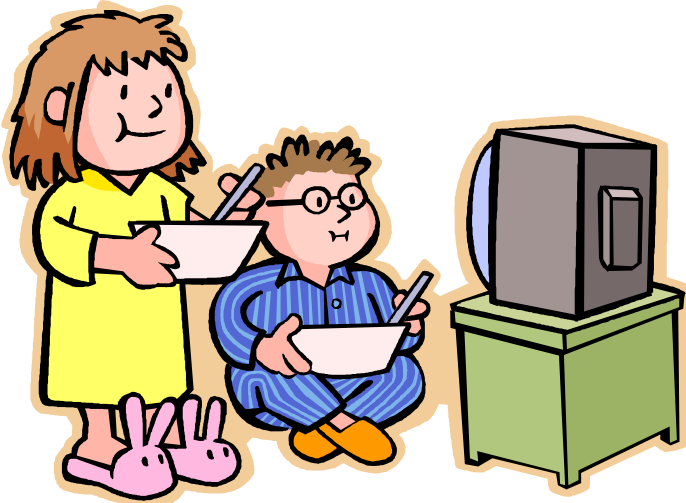


# 8.30 – 13.00



- **Занятия**
- **Школьный завтрак**
- **Дорога домой**

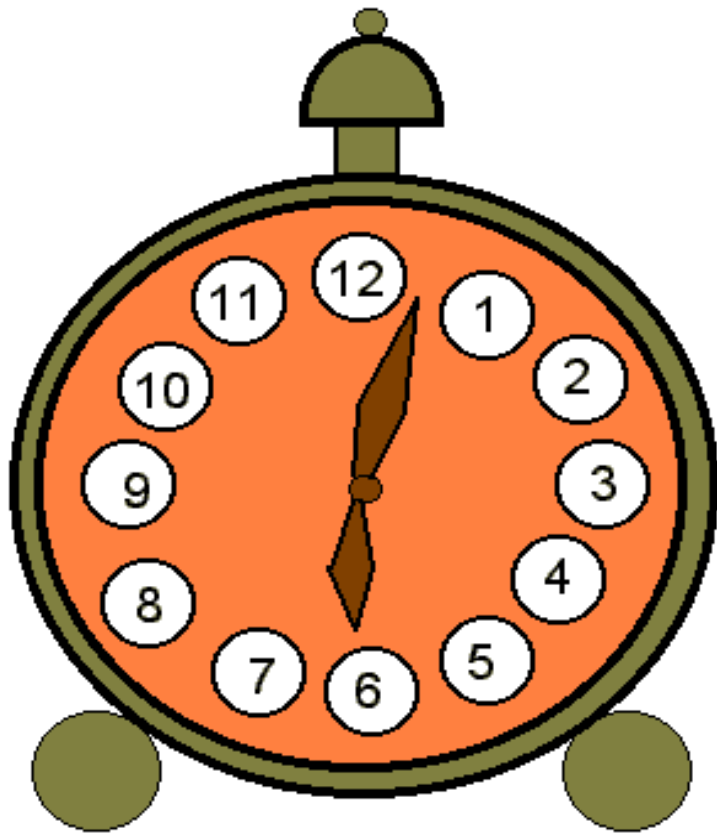
# Просмотр телевизора



- Младшим школьникам настоятельно рекомендуется ограничить просмотр телевизора до 45 минут в день. Телевизор желательно смотреть сидя, на расстоянии от 2 до 5 м от экрана. Нежелательно выполнять домашние занятия перед сном. Вечерние часы обязательно должны быть свободными и посвящены отдыху.



# 18.00 – 21.00



- **Помощь дома**
- **Ужин**
- **Свободное время**
- **Сон**

Полноценный сон даёт возможность легче воспринимать информацию на уроках, повышается работоспособность.



# Здоровый образ жизни



Конечно, в современном мире существует множество соблазнов, оказать сопротивление которым, школьники не всегда могут. Вредная пища, множество ярких и заманчивых сладостей, пассивный образ жизни, ставший сегодня обыденным порядком вещей. Здоровый образ жизни – вот, что необходимо развивать в каждом подрастающем школьнике. Однако заставить его придерживаться определенных правил будет не так уж просто.

# Закаливание

- На сегодняшний день существует множество методик, пропагандирующих здоровый образ жизни. Одна из них, наиболее широко известная и имеющая множество положительных отзывов — закаливание.



# Пример взрослых

- Для любого ребенка, именно родители – объект для подражания, их привычки, образ жизни и манеры следует безукоризненно повторять! И родители должны подавать достойный пример, постепенно внедряя здоровый образ жизни и в свою жизнь.



# Нехитрые правила



- Родители должны приучить своего ребенка ежедневно чистить зубы, умываться и мыть руки перед приемами пищи и после прихода с улицы. Такие нехитрые правила являются крайне важными, ведь именно от грязных рук и начинается множество заболеваний....

# Мой режим дня



ВРЕМЯ / ВИД ЗАНЯТИЙ

П  
О  
Н  
Е  
Д  
Е  
Л  
Ь  
Н  
И  
К

ВРЕМЯ	ВИД ЗАНЯТИЙ

ВРЕМЯ / ВИД ЗАНЯТИЙ

В  
Т  
О  
Р  
Н  
И  
К

ВРЕМЯ	ВИД ЗАНЯТИЙ

ВРЕМЯ / ВИД ЗАНЯТИЙ

С  
Р  
Е  
Д  
А

ВРЕМЯ	ВИД ЗАНЯТИЙ

ВРЕМЯ / ВИД ЗАНЯТИЙ

Ч  
Е  
Т  
В  
Е  
Р  
Г

ВРЕМЯ	ВИД ЗАНЯТИЙ

ВРЕМЯ / ВИД ЗАНЯТИЙ

П  
Я  
Т  
Н  
И  
Ц  
А

ВРЕМЯ	ВИД ЗАНЯТИЙ

ВРЕМЯ / ВИД ЗАНЯТИЙ

С  
У  
Б  
Б  
О  
Т  
А

ВРЕМЯ	ВИД ЗАНЯТИЙ

ВРЕМЯ / ВИД ЗАНЯТИЙ

В  
О  
С  
К  
Р  
Е  
С  
Е  
Н  
Ь  
Е

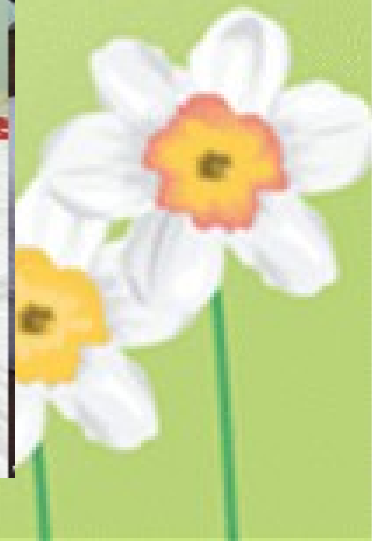
ВРЕМЯ	ВИД ЗАНЯТИЙ





# Памятка родителям

1. Не будите ребёнка в последний момент.
2. Не разрешайте ребёнку проводить за компьютером или у телевизора более 45 минут в день.
3. Ребёнок должен двигаться не менее 2 часов в день.
4. Ночной сон не должен быть менее 9 часов.
5. Не заставляйте ребёнка делать уроки перед сном.







Выполняйте режим дня –

**Спасибо за внимание!**

**Выполняйте режим дня –  
Будете здоровы!**