

Режим дня первоклассника



Режим дня позволяет ребенку адаптироваться к школе без ущерба для здоровья. Четкий распорядок дисциплинирует, помогает легче привыкнуть к новым условиям и избежать нервных перегрузок. Доказано на практике, что соблюдение режима дня помогает школьнику стать самостоятельным и организованным, а специальные исследования, проведенные в начальных классах, показали, что отличники имеют твердо установленное время для приготовления уроков и постоянно его придерживаются. Так что, хорошие оценки - это результат не только способностей и усидчивости, но и упорного труда и привычки к систематической работе в определенное время.

Понятие «режим дня» включает в себя:

- ✚ полноценный сон;
- ✚ чередование нагрузок и отдыха;
- ✚ рациональное питание;
- ✚ двигательная активность;
- ✚ время на соблюдение личной гигиены;
- ✚ психоэмоциональный комфорт

Сколько должен спать первоклассник?

Начинаем со сна, потому что сон – это основной фактор, который влияет на физическую и умственную активность ребенка. Детям 6-8 лет рекомендуется спать не менее 10 часов. Как показывает опыт, первоклассники, которые спят по графику, засыпают быстрее и легче.

Идеальное время отбоя – 21.00, время подъема – около 7.00.

Как подготовиться к вечернему сну?

- ✚ Приложите все усилия, чтобы за час до сна у ребенка не оставалось никаких срочных дел, обязанностей. Все это возбудит его перед сном и не даст расслабиться, спокойно соблюсти все ритуалы отхождения ко сну.
- ✚ Перед сном не разрешайте ребенку играть в подвижные игры или подолгу смотреть в компьютер.

- ✚ Примерно за час до сна сходите с ребенком на короткую прогулку или просто хорошо проветрите комнату, где ребенок будет спать.
- ✚ Перед сном ребенку хорошо принять теплый душ, выпить стакан молока (можно с печеньем или с ложечкой меда). Можно почитать ребенку вслух, рассказать ему сказку.
- ✚ Отход ко сну должен быть очень спокойным: не заводите перед сном разговоров о проблемах и сложностях прошедшего дня, не напоминайте о неудачах и ошибках ребенка.

Питание и рацион

- ✚ Не отправляйте ребенка в школу без завтрака. Можно дать ребенку творог со сметаной, горячую кашу, йогурт или омлет, бутерброд с сыром, кукурузные хлопья с молоком.
- ✚ Питание должно быть **разнообразным**, причем не только по составу продуктов, но и по тому, в каком виде эти продукты дают ребенку. Обязательно включите в ежедневное меню свежие фрукты и овощи.

Физическая активность

Ребенку необходимо проводить на воздухе не менее 3 часов – в любую погоду и каждый день, при этом желательно активно двигаться: это улучшает самочувствие и повышает работоспособность. Лучше всего ребенку гулять вместе со сверстниками, восполняя потребность в свободном общении.

