

## ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

Подъём	7:00
Зарядка, умывание, уборка постели	7:10 – 7:20
Завтрак	7:20-7:40
Дорога в школу	7:40-8:20.
Занятия в школе	8:30 – 13:10
Прогулка на свежем воздухе	13:30 – 14:00
Обед	14:00 – 14:30
Отдых, помощь по дому	14:30 – 16:00
Свободное время	16:00 – 18:00
Ужин	18:00 – 18:30
Свободное время	18:30 – 20:30
Личная гигиена, подготовка ко сну	20:30 – 21:00
Отбой	21:00



## 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;
- Сразу после школы выполнять домашнее задание;
- Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок;
- Кричать на ребёнка вообще и во время выполнения домашнего задания в частности;
- Заставлять многократно переписывать с черновика в тетрадь;
- Ждать родителей, чтобы начать выполнять домашнее задание;
- Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
- Сидеть у телевизора и компьютера 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.

## Режим дня первоклассника (Советы для родителей)



## **КОМПОНЕНТЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА И УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

### Питание



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. Младшие школьники должны спать не меньше 10 часов (некоторым полезен дневной сон).

Недосыпание отрицательно сказывается на работоспособности, концентрации внимания.

### Учёба в школе



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

### Занятия по интересам



Оптимальное время для дополнительных занятий является с 15.00 до 16.00 часов.

### Двигательная активность



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

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