

# Режим дня и его влияние на здоровье ребёнка и качество его обучения

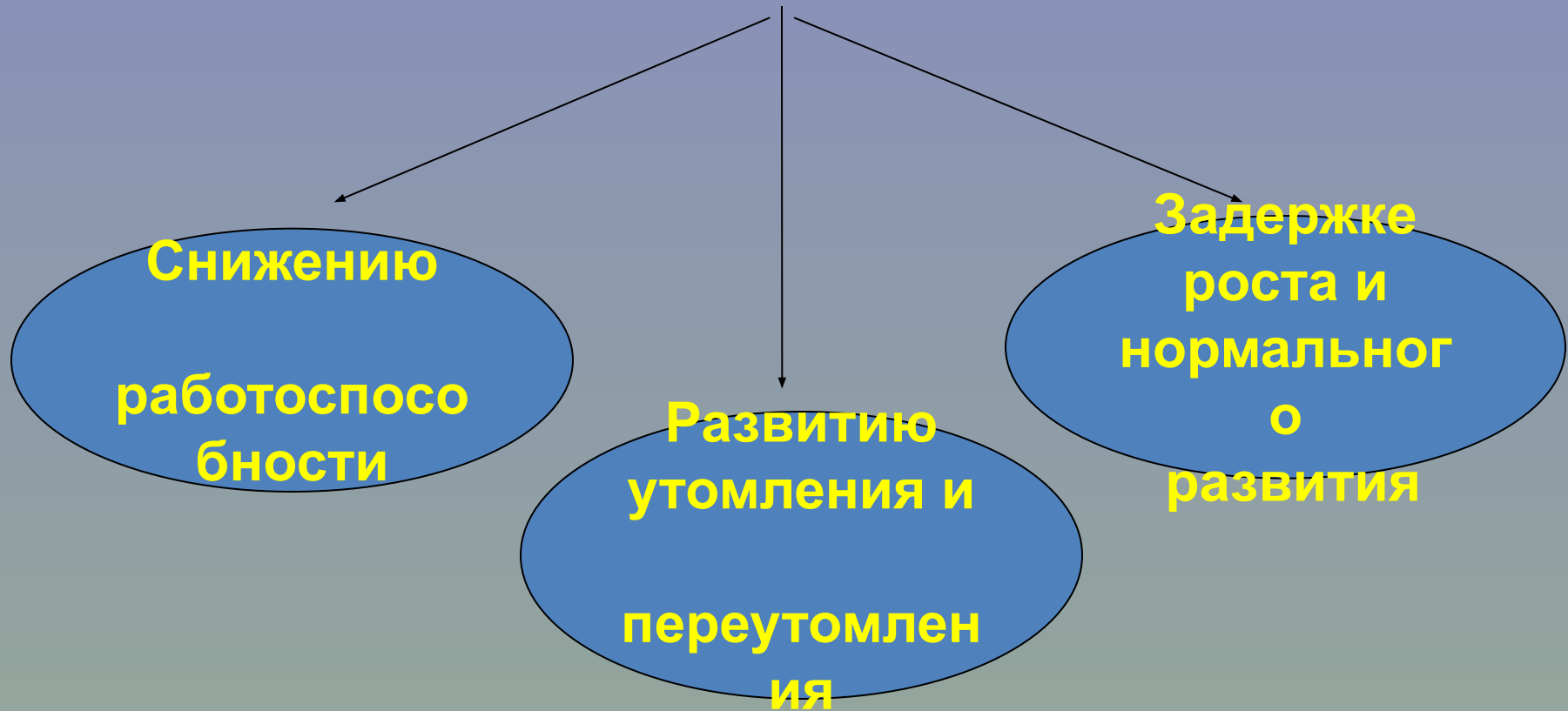
*Хорошими людьми становятся больше от упражнения,  
чем от природы.  
Демокрит*



- Лишь 20-25% младших школьников, ежегодно переступающих порог школы, остаются здоровыми после первого года обучения.
- К концу первой четверти худеют 30% учащихся начального звена.
- 15% учащихся жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться.
- Треть первоклассников имеют различные нарушения осанки и зрения, которые усугубляются в первый год обучения.
- 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости.
- Лишь 24% младших школьников выдерживают ночной норматив сна.
- Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса.



# Нерационально организованный режим приводит к:



- Снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребёнок выучил материал урока.
- Повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом.
- Рассеянностью и невнимательностью ребёнка, быстрой утомляемостью.
- Изменением почерка ребёнка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.



питание

отдых по  
интересам

**Основны  
е**

учеба в школе и  
дома

**КОМПОНЕН  
ТЫ  
режима  
дня**

пребывание  
на свежем  
воздухе  
(прогулки)

игровая  
деятельность  
по интересам

**ШКОЛЬНИК**

**а**

помощь  
по дому

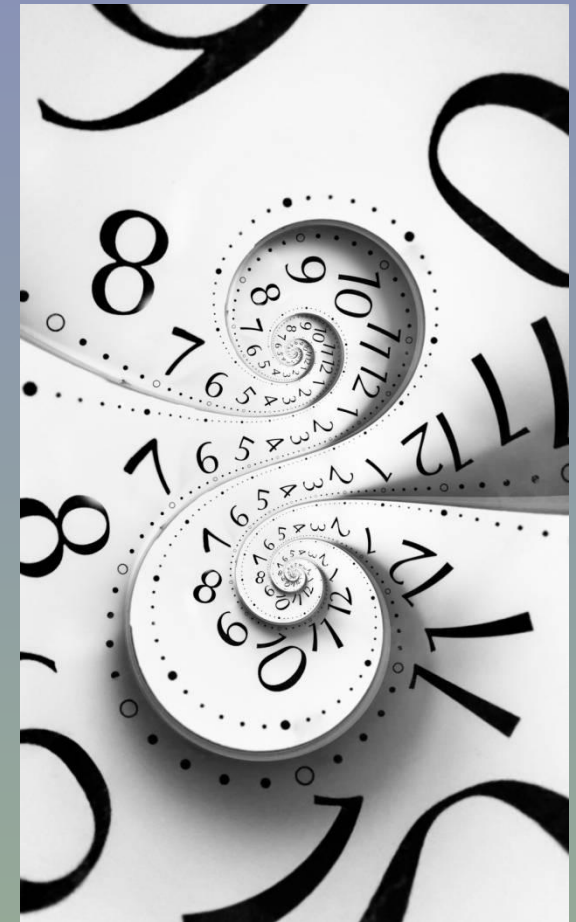
сон

личная гигиена



# Примерный режим дня младшего школьника

- |                                     |             |
|-------------------------------------|-------------|
| • Подъём                            | 7.00        |
| • Зарядка, умывание.                | 7.00-7.30   |
| • Завтрак                           | 7.30-7.50   |
| • Дорога в школу                    | 7.50-8.15   |
| • Занятия в школе                   | 8.30-13.00  |
| • Прогулка на свежем воздухе        | 13.00-13.30 |
| • Обед, отдых, помощь по дому       | 13.30-16.00 |
| • 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 |





# Родительские «нельзя» при соблюдении режима дня

- 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 бутербродами, сухой пищей, объясняя себе и другим, что ребёнку такая еда нравится.
- Требовать от ребёнка только отличных и хороших оценок, если он к этому не готов.
- Сразу после уроков выполнять домашние задания.
- Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок.
- Заставлять ребёнка спать днём и лишать его этого права.
- Кричать на ребёнка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности.
- Заставлять переписывать многократно из черновика в тетрадь.





# «Нельзя»....

- Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий.
- Ждать папу и маму , чтобы начать выполнять уроки.
- 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.



**Удачи Вам в  
воспитании ребёнка!**

