Родительское собрание

«Режим дня- основа сохранения и укрепления здоровья первоклассника».

Режим дня

- Помогает правильно сочетать труд и отдых
- Это лучшая мера предупреждающая возбудимость и раздражительность детей.
- Помогает сохранить нормальную работоспособность в течение всего учебного года

Пик трудоспособности

1. Приходится на промежуток времени с 8- 11 часов утра
2. Приходится на промежуток времени между с 16-18 часами

Как же должен быть распределен весь день первоклассника?

Режим дня

- ✔Подъем -8.00
- ✔Утренняя гимнастика, туалет 8.00-8.30
- ✔Завтрак 8.30-8.50
- ✔Дорога в школу 8.50-9.15
- ✔Занятия в школе 9.15-14.00
- ✔Дорога из школы домой
- ✔Обед 15.15.30
- ✔Отдых- 15.30-16.30
- ✔Подготовка домашних заданий 16.30-17.30
- ✔Прогулка17.30-18.30
- ✔Помощь по дому 18.30-19.00
- ✔Ужин-19.00-20.00
- ✔Свободное время 20.00-20.30
- ✔Туалет, подготовка ко сну 20.30-21.00
- ✔Сон с 21.00

1. Составьте для своего ребенка режим дня с учетом особенностей жизни в вашей семьи.

2. Приучайте ребенка к его соблюдению.

3. По мере возможности контролируйте, как ребенок соблюдает режим дня.

4. Обратите внимание на то, достаточно ли развиты у вашего ребенка навыки самообслуживания, привлекайте его к участию в домашних делах.

Спасибо за внимание!