

Государственное бюджетное специальное
(коррекционное) образовательное учреждение школа
№432

Психологическое занятие-тренинг
7 класс

Здоровье - это режим дня

Педагог-психолог Гвоздева О.В.

2013 год

УТОМЛЕНИЕ

человек становится вялым,
ухудшается работа внутренних органов и систем (боли в области сердца, желудка....)

снижение успеваемости,

потеря аппетита,

нарушение сна,

головные боли,

трудности при засыпании,

плаксивость,

страхи,

потеря интересов,

трудности в учёбе,

раздражительность,

пропадает желание двигаться.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Переутомление

У меня нет желания делать уроки,
помогать по дому.

У меня часть болит голова, желудок.

В последнее время у меня много двоек.

Я совсем не хочу есть.

Если мне сделают замечание или что-то не
получается я плачу.

В последнее время я с большим трудом
засыпаю.

Я постоянно чего-то боюсь.

Мне ничего не интересно.

За четверть у меня несколько двоек.

По любой ерунде я срываюсь, кричу.

Утомление

РЕЖИМ ДНЯ

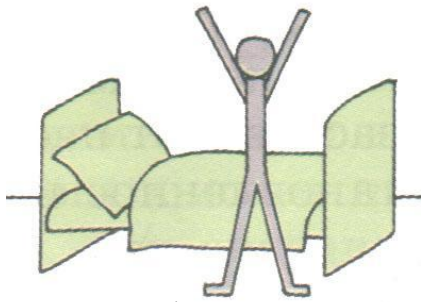
Режим дня – это правильное чередование
работы и отдыха.



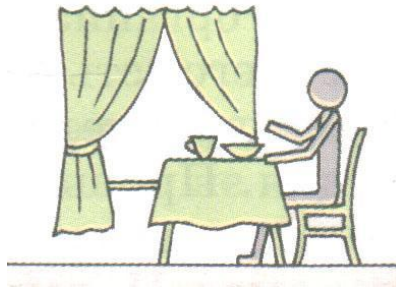
+



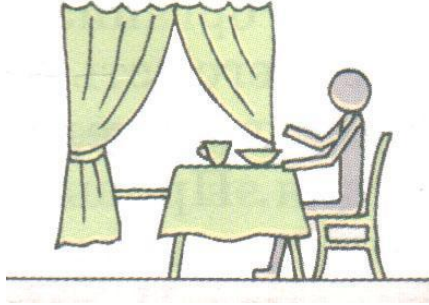
= ЗДОРОВЬЕ



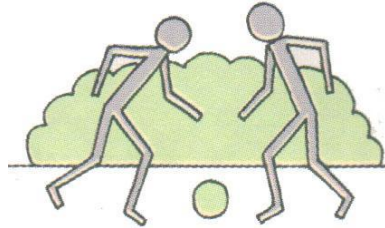
пробуждение



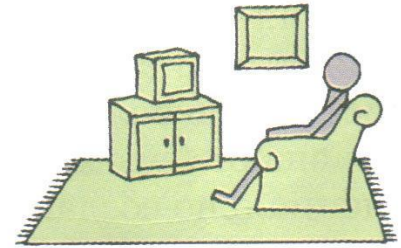
обед



завтрак



прогулка



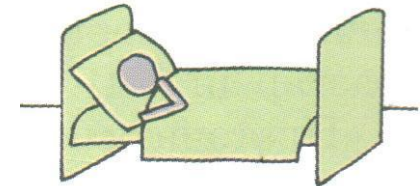
свободные занятия



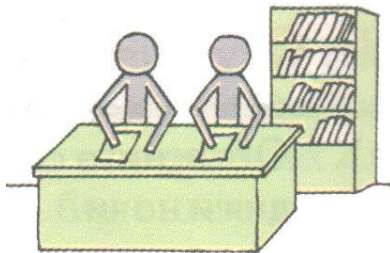
дорога в школу



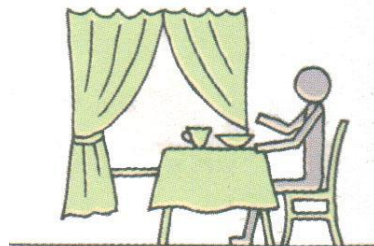
выполнение ДЗ



сон





учебные занятия



ужин

РЕЖИМ ДНЯ

Пробуждение, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры. Уборка постели.	
Завтрак	
Дорога в школу (прогулка)	
Учебные занятия в школе (уроки, обед)	
Дорога из школы домой (прогулка)	
Обед	
Пребывание на улице – прогулка. Помощь по дому.	
Выполнение уроков, уборка рабочего места, приготовление портфеля на следующий день.	
Ужин	
Свободные занятия (чтение, музыка, настольные игры, помощь семье)	
Приготовление ко сну: проветривание комнаты, вечерний туалет. Сон.	