

Режим дня



Уважаемые родители!

Каждый из вас желает, чтобы дети росли здоровыми, правильно развивались. В этом стремлении поможет организация режима дня. Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребёнком, как некую обузу. Врачи утверждают: «Лучшая мера, предупреждающая возбудимость ребенка, его раздражительность, – соблюдение режима дня».

Материал, представленный в презентации, «расскажет», почему так важен режим дня для ребенка. Вам будут даны рекомендации психолога по правильной организации распорядка дня школьника, и предоставлена информация о том, как сформировать у детей привычки выполнения режима дня. Также в презентации приводится примерный распорядок дня школьника, которым вы сможете воспользоваться.

*Хорошими людьми становятся больше
от упражнений, чем от природы.*

Демокрит



*Нерационально организованный режим
приводит к:*

**снижению
работоспособности**

**задержке
роста и
нормального
развития**

**развитию
утомления и
переутомления**

Врачи утверждают:

«Лучшая мера, предупреждающая возбудимость ребенка, его раздражительность – соблюдение режима дня»



Современному школьнику постоянно не хватает времени. Процесс обучения в школе очень насыщенный. Помощником может и должен быть правильно организованный режим дня школьника.

Режим дня – это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности.



Для чего нужен режим дня?

1. Сохранение здоровья.
2. Чтобы все успевать и экономить время.
3. Качественно усваивать и закреплять материал, новые знания.



питание

отдых по
интересам

учеба в школе и дома

**Основные
компоненты
режима дня
школьника**

пребывание
на свежем
воздухе
(прогулки)

игровая
деятельность
по интересам

помощь по
дому

сон

личная гигиена



**Правильно
организованный
режим дня**

создает
интерес к
учебной
деятельности

сохраняет
здоровье

создает
ровное,
бодрое
настроение

способствует
нормальному
развитию
ребенка

создает
интерес к
творческой
деятельности

Примерный режим дня:



Подъём
7.00



Зарядка
7.10

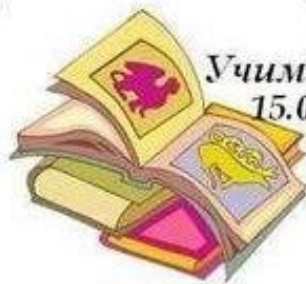


Умывание
7.25

Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30



Уроки
9.00-12.40



Домой

12.50



Ужин 19-00

19-30
Отдых



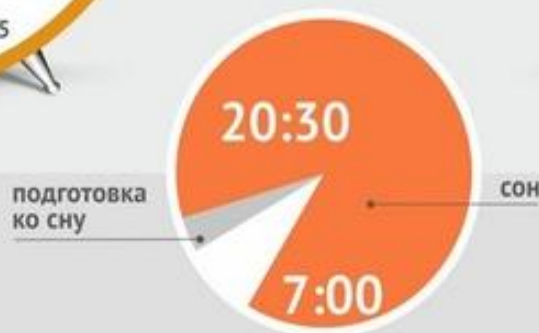
Сон
10.30

Режим дня школьника 1–4-х классов

I половина дня



II половина дня



Режим дня школьника 5–7-х классов

I половина дня



II половина дня

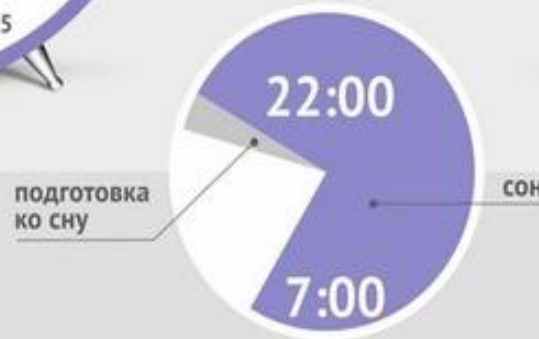


Режим дня школьника 8–9-х классов

I половина дня



II половина дня



Режим дня школьника 10–11-х классов

I половина дня



II половина дня



«Как прожить хотя бы день без нервозности, поучений, взаимных обид?»

Советы психолога

1. Будьте ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали». Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, скажите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.
2. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте его ведь, это не займет много времени.



3. Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.

4. После школы не торопите ребенка садиться за уроки, необходимо время для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 18 часов. Занятия по вечерам бесполезны, завтра придется все начинать сначала.



5. Не заставляйте делать все уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки». Во время приготовления уроков не стойте над душой, дайте возможность ребенку работать самому, но уж если помощь ваша нужна, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «Давай разберемся вместе»), похвала (даже если не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках.

6. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то ...». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.



7. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекайтесь на домашние дела, телепередачи, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости, неудачи.

8. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы.



9. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8-летнему ребенку) очень любят послушать сказку перед сном, песенку и ласку. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т. п. Завтра новый день, и мы должны сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.



Подведём итоги...

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.
7. Воскресенье – день отдыха, и этот день должен быть праздничным и радостным.

Библиография

1. Кашин Ю. А. Режим дня – основа здорового образа жизни // <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/05/rezhim-dnya-osnova-zdorovogo-obraza-zhizni>
2. Проценко Н. Л. Режим дня школьника // <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/06/29/rezhim-dnya-shkolnika-roditelskoe-sobranie>
3. Сускина Н. Режим дня школьника: как организовать и соблюдать правильный распорядок? // <https://gdemoideti.ru/blog/ru/rezhim-dnya-shkolnika-i-pervoklassnika>

Презентацию подготовила: К. Д. Синельникова

Редактор: Л. Б. Анисимова

© МБУК «Поронайская ЦБС», 2023

Телефон: 8 (42431) 55458

Наш сайт: www.poronayskaya-cbs.rf