

The background is a collage of images. On the left, there are stacks of books, with the top stack in purple and the bottom stack in green. On the right, there is a large, semi-transparent clock face. The clock is yellow with black numbers and hands, and a red shadow is cast behind it. The overall background has a color gradient from purple at the top to yellow at the bottom.

***«Режим дня  
первоклассника и его  
влияние на учебную  
деятельность».***

# ***Факторы , влияющие на уровень здоровья.***

Если принять уровень здоровья за 100%, то:

- 20% здоровья зависит от наследственных факторов,
- 20% от факторов внешней среды,
- 10% от деятельности системы здравоохранения, а остальные
- 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.



# ***Школа, ребёнок, семья... Звенья одной цепи.***

- ***Общая задача*** - вырастить здорового и воспитанного человека.
- Здоровье ребёнка во многом зависит от выполнения ***режима дня.***





# ***Что такое режим дня?***

- ***Режим дня для детей*** - это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.





**Занятия  
по  
интересам**

**Питание**

**Сон**



**Режим  
дня  
школьника**



**Двигательная  
активность**

**Учёба**





# *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).



# ***Гигиенические правила перед сном.***

- Не играть в шумные и азартные игры.
- Не заниматься спортом.
- Не смотреть «страшные» фильмы.





# **Учебная деятельность.**

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



# ***Внеурочная деятельность.***



- Кружок «Школа мудрецов»
- Кружок «Служу Отечеству пером»
- Кружок «Тропинка к своему Я»
- Кружок «Я - исследователь»
- Кружок по пению «Колокольчик»

Помимо этих кружков дети посещают различные дополнительные занятия вне школы





# ***Занятия по интересам.***

- **Оптимальное время для дополнительных занятий является с 15.00 до 16.00 ч.**





# ***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.





- Подъём работоспособности у детей наблюдается с 8 до 11 и с 16 до 17 часов.  
Оптимальное время для занятий: с 9 до 11 часов и с 16 до 18 часов.
- В предобеденное и послеобеденное время (с 11.30. до 14.00.), а также после 19.00. все показатели работоспособности у детей резко снижаются.



## ***Вывод:***



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



*Семья и школа – это берег и море.  
На берегу ребенок делает свои  
первые шаги, получает первые  
уроки жизни, а потом перед ним  
открывается необозримое море  
знаний, и курс в этом море  
прокладывает школа. Но это не  
значит, что он должен совсем  
оторваться от берега...*



# **ДЕТИ РАЗНЫЕ, А ЗАКОН ОДИН ДЛЯ ВСЕХ!**

**... дети до 7 лет-  
круглосуточное  
нахождение с  
родителями или  
законными  
представителями**



**с 7 до 14 лет-  
с 21 часа до 6  
часов -**

**нахождение с  
родителями или  
законными  
представителя-  
ми**

**С 14 до 18 лет –  
с 22 часов до 6  
часов нахождение  
с родителями или  
законными  
представителями**

**Ответственность за  
выполнение Закона  
возлагается на  
родителей или  
законных  
представителей  
( ст. 5.35 КоАП РФ) и  
предусматривает  
административное  
наказание.**



Домашнее задание:



Составьте вместе с  
ребенком распорядок дня,  
следите за его  
соблюдением.





# СВОД «Нельзя»

- Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу
- Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей
- Требовать только отличных и хороших результатов
- Сразу после школы выполнять тренировочные упражнения
- Кричать на ребенка
- Сидеть у телевизора и за любым другим гаджетом более 40 минут
- Смотреть перед сном страшные фильмы
- Ругать ребенка перед сном
- Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно
- Не прощать ошибки и неудачи ребенка





Поддержите своего ребенка в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, похвала и эмоциональная поддержка

(«Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.



Если вас что-то будет беспокоить в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение ребенка о своем педагоге. Никогда не обсуждайте учителя при ребенке.



**ДАВАЙТЕ БУДЕМ**



**любить  
и беречь**

**НАШИХ ДЕТЕЙ!**