«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

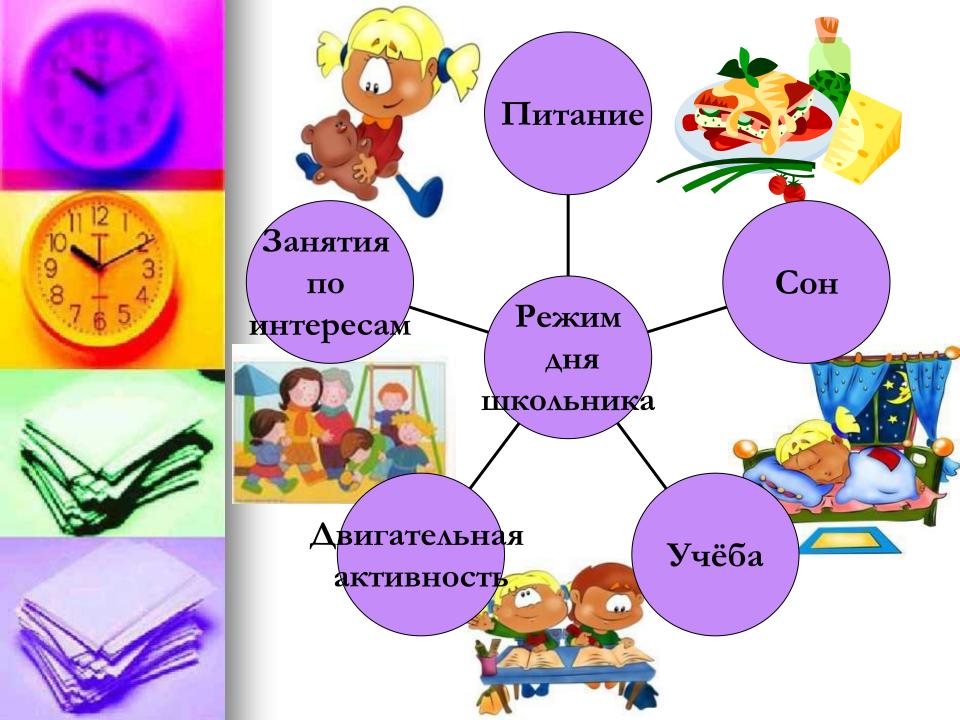
режима дня.



Что такое режим дня?

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









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.



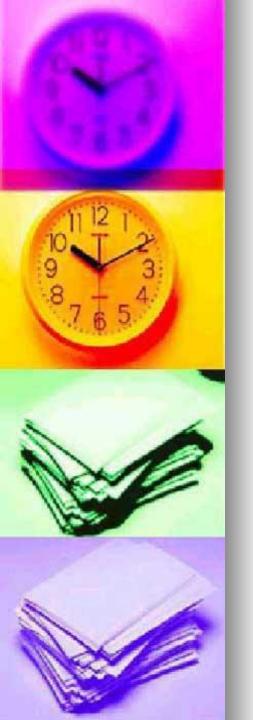
Сон.



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 приходятся 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.

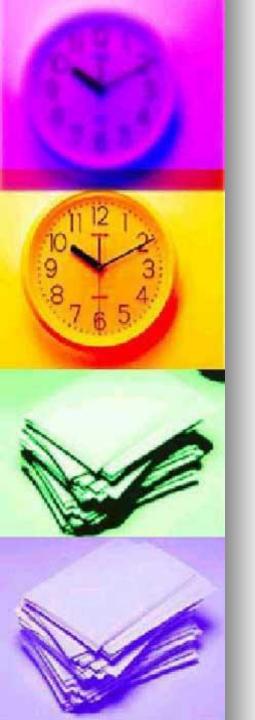
Оптимальное время для дополнительных занятий является с 15.00 до 16.00 ч.





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 11часов 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 до 7 леткруглосуточное нахождение с родителями или законными представителями

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

ДЕТИ РАЗНЫЕ, А ЗАКОН ОДИН ДЛЯ ВСЕХ!



с 7 до 14 летс 21 часа 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

