

# Родительское собрание

---

*Режим дня первоклассника*

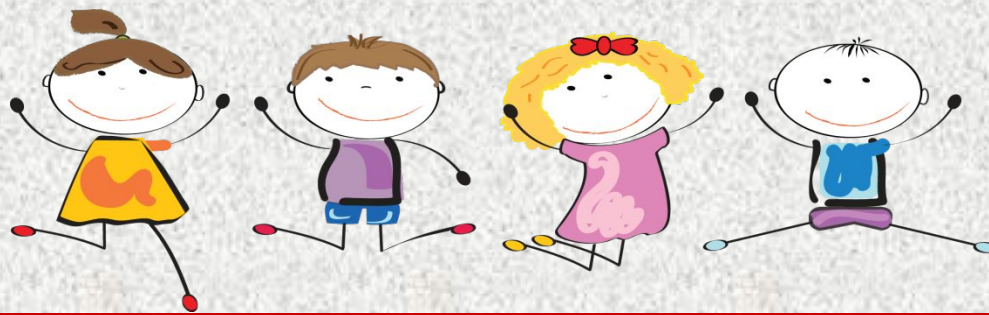


# Цели и задачи собрания:

---

- ☐ Сформировать понятие о режиме дня школьника
- ☐ Показать важность его соблюдения
- ☐ Дать практические рекомендации по составлению режима дня первоклассника





**Чтобы быть всегда здоровым  
И стремиться к знаниям новым,  
Чтобы стресс, усталость снять –  
Соблюдайте режим дня!**

---

# 7.00 – 8.10

---

- ☐ Подъем
- ☐ Зарядка
- ☐ Умывание
- ☐ Завтрак
- ☐ Дорога в школу



# 8.30 – 12.40

---



- ☐ Занятия
  - ☐ Школьный завтрак
  - ☐ Дорога домой
-



# Занятия

*Физминутка*  
на уроках  
помогает нам  
всегда!!!



**8.30 – 12.40**

На уроках заниматься  
Интересно нам, друзья!  
Надо очень постараться:  
Вот звонок – уже пора!

# *Школьный завтрак*

---

**09.15**

**Вовремя пей,  
Вовремя ешь –  
Будешь до старости  
Крепок и свеж!**



# Дорога домой

---



**13.40**

**Ура!**

**Закончилось ученье!**

**Идем домой –**

**Всеобщее веселье!**



# 13.00 – 14.00

---

## Активный отдых



# Обед

**14.00**

Вот если б еда  
Прибавляла года,  
Всех дольше бы жили  
Обжоры тогда.

Съел мало –  
И много покоя взамен.  
Съел много –  
К болезням отправился в  
плен!



# *Активный отдых*

---

*14.00 – 15.30*

**Отправляемся в поход.  
Сколько нас открытий ждет!  
Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зеленым лугом.**





# Домашние задания

---



# *Занятия по интересам*

---

**Кто с детских лет  
Со спортом дружен,  
Всегда здоров, красив  
И людям нужен!**

**16.30 – 19.00**





# 19.00 – 21.00



- ☐ Помощь дома
- ☐ Ужин
- ☐ Свободное время
- ☐ Сон

# *Помощь дома*

---



**19.00 – 20.00**

**Делу время –  
потехе час.**

**Отдохнул –  
помоги сейчас!**

# Ужин

---

**19.00**

Руки мой после игры  
И после туалета.  
С улицы пришел – опять  
Не забудь про это.  
И еще закон такой:  
Руки мой перед едой!





# Свободное время

---



# Сон

## с 20.30 - приготовление ко сну

- Сколько нужно спать школьнику?
- 1-4 классы – 10- 10,5 часов
- 1 класс – дневной сон до 2-х часов
- 5-7 классы – 10-10,5 часов
- 8-9 классы – 9-9,5 часов
- 10-11 классы – 8-9 часов

Режим дня школьника должен быть организован так, чтобы засыпал он и просыпался в одно и то же время. Это дает ребенку возможность полноценно выспаться, легко проснуться и быть активным и бодрым в течение дня.





# Сон

---



Ложиться спать и просыпаться  
в одно и то же время.

Делать перерывы в занятиях  
между уроками и проводить  
достаточное количество  
времени на свежем воздухе.





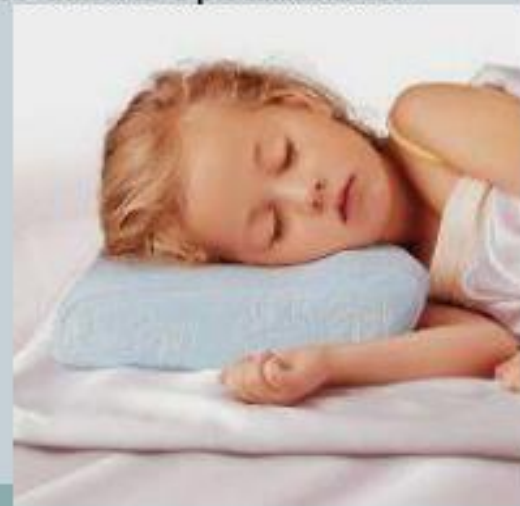
# Здоровый сон - залог школьной успеваемости

Не менее важен полноценный и **здоровый сон** для улучшения умственной деятельности человека.

При его недостатке у ребенка снижается внимание и работоспособность, появляется раздражительность, вспыльчивость, депрессия, а в отдельных случаях - склонность к насилию и тяга к алкоголю и сигаретам.

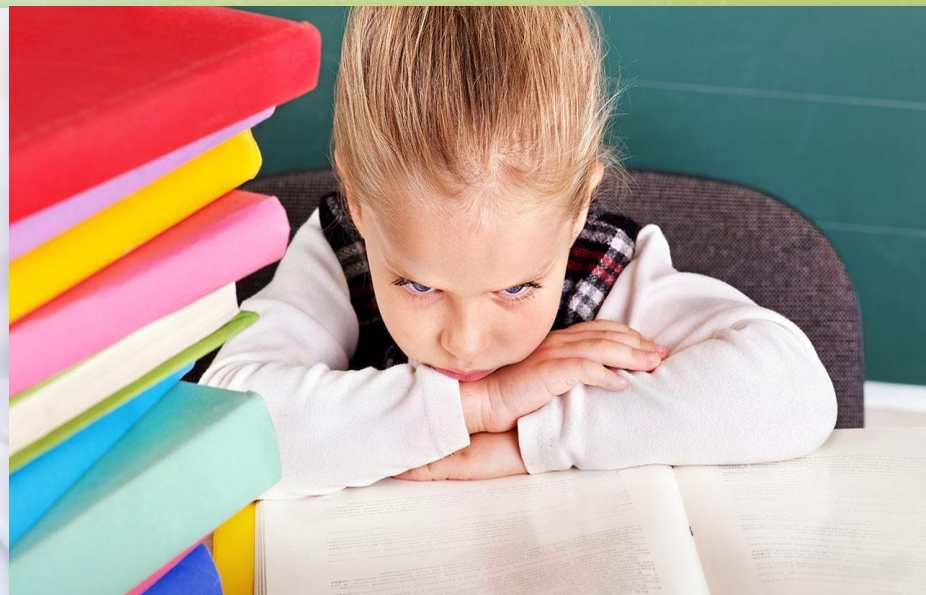
Таким образом, недостаток сна у школьника негативно отражается не только на его успеваемости в школе, но и на здоровье.

Медицинские исследования показали, что режим сна школьника, включая подростковый возраст, должен составлять не менее 9 часов ночного сна. Поздно ложась ко сну и рано просыпаясь, дети сокращают общую продолжительность ночного отдыха в течение всей недели. А это приводит к вредной привычке отсыпаться по выходным дням, т.е. к нарушению естественных биологических часов организма.



# Памятка родителям

1. Не будите ребёнка в последний момент.
2. Не разрешайте ребёнку проводить за компьютером или у телевизора более 45 минут в день.
3. Ребёнок должен двигаться не менее 2 часов в день.
4. Ночной сон не должен быть менее 9 часов.
5. Не заставляйте ребёнка делать уроки перед сном.





# ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

- Выполнять режим дня
- делать по утрам зарядку
- есть полезную пищу
- много двигаться
- мыть много раз в день руки
- здоровый сон
- заниматься спортом





*Спасибо за внимание!*

