

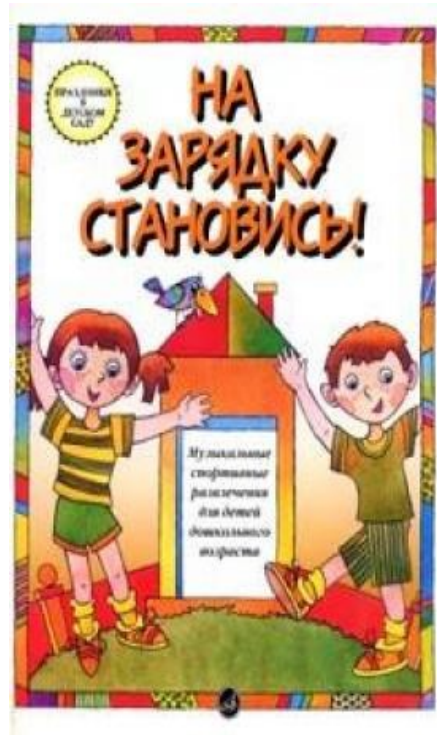
Добрые советы.

*Не делай другому того,
от чего больно тебе.

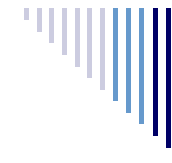
*Во всём, как хотите,
чтобы с вами поступали
люди, так поступайте и
вы с ними.

*Считай успех соседа
своим успехом, а потерю
соседа своей потерей.

*В счастье и страдании,
в радости и в горе мы
должны относиться ко
всем существам, как от-
носимся к самим себе.



МБОУ «СОШ № 1»
г. Касимов



МБОУ «СОШ № 1»
г. Касимов

Режим - это серьёзно.

*Режим дня для де-
тей - это порядок
чередования раз-
личных видов дея-
тельности и от-
дыха детей в тече-
ние суток.*

Всё по режиму.

Ваш ребёнок будет внимательным, усидчивым и хорошо успевающим, если им выполняется распорядок дня.

На что обратить внимание?

1. Достаточный сон (9-10 часов), ложиться и вставать строго в одно и то же время. Недосыпание скажется на нервной системе.

2. Регулярный приём пищи.

3. Определённое время выполнения домашнего задания.

4. Определённое время отдыха на воздухе, для творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.

5. Дневной сон—слабым детям.

Нельзя признавать разумным запрещение детям прогулок и игр на улице в наказание за какие-либо проступки.

Не стоит увлекаться просмотром передач по телевизору. Есть норма -1 час в день и 3 раза в неделю. Сидеть на расстоянии 2-2,5 метров.

Если ребёнок не соблюдает распорядок дня, он становится легко возбудимым, рассеянным, во время работы часто отвлекается, неправильно реагирует на замечания. Вы, родители, в ответе за своего ребёнка, и как бы трудно ни было, вы должны предъявлять к нему необходимые требования.

Ведь недаром народная мудрость гласит: *«Если хочешь испортить ребёнка, дай ему всё, что он просит».*

Режим дня - это одно из важных требований к ребёнку, влияющих на его здоровье и работоспособность.

Памятка для родителей «Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка».

Папы и мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности ребёнка-первоклассника составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребёнок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов. Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребёнка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Приучать своего ребёнка к гимнастике с 2-3 лет.
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать весёлую и ритмичную музыку.
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.
- Выполнять зарядку вместе со своим ребёнком.
- Выполнять зарядку в течение 10 минут.
- Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений.
- Подмечать и подчёркивать достижения своего ребёнка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
- Менять упражнения, если они наскучили ребёнку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

Примерный режим дня школьника.

Подъём	7.00
Утренняя гимнастика, утренний туалет, уборка постели	7.00—7.20
Завтрак	7.20—7.35
Дорога в школу	7.40—7.50
Учебные занятия	8.00—11.30
Дорога из школы домой	11.35—12.00
Обед	12.00—12.30
Послеобеденный отдых	12.30—13.30
Пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры и развлечения.	13.30—14.30
Приготовление уроков	14.30 -15.45
Пребывание на воздухе, посещение кружков, секций.	15.45 -18.30
Ужин, свободные занятия, чтение книг	18.30 -20.00
Приготовление ко сну (уход за одеждой, обувью, проветривание комнаты, приготовление постели, приготовление школьных принадлежностей для занятий)	20.00 -21.00
Сон	21.00 -7.00