

## Режим дня дошкольника и школьника

### *Примерный режим дня первоклассника*

7.00	Пробуждение
7.00-7.30	Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры
7.30-7.50	Умывание, уборка постели, завтрак
7.50-8.20	Дорога в школу
8.20-12.30	Занятия в школе
12.30-13.00	Дорога из школы домой ( прогулка )
13.00-13.30	Обед
13.30-14.30	Дневной сон
14.30-16.00	Пребывание на воздухе
16.00-17.00	Приготовление уроков
17.30-19.00	Пребывание на воздухе, занятия в кружках
19.00-20.00	Ужин, свободные занятия
20.00-20.30	Вечерний туалет
20.30-7.00	Сон

Дорогие родители, помните!


Правильно организованный режим дня вашего ребенка – залог его здоровья.

***Причины возникновения нарушений осанки:***


***Общая ослабленность организма***




***Нерациональная мебель (несоответствующие  
росту размер парты, стола, стула и др.)***



***Недостаточное освещение (слабое освещение,  
источник света должен находиться слева)***



***Недостаточность общего физического  
развития***



***Недостаточная двигательная активность***



***Нерациональная организация режима труда***

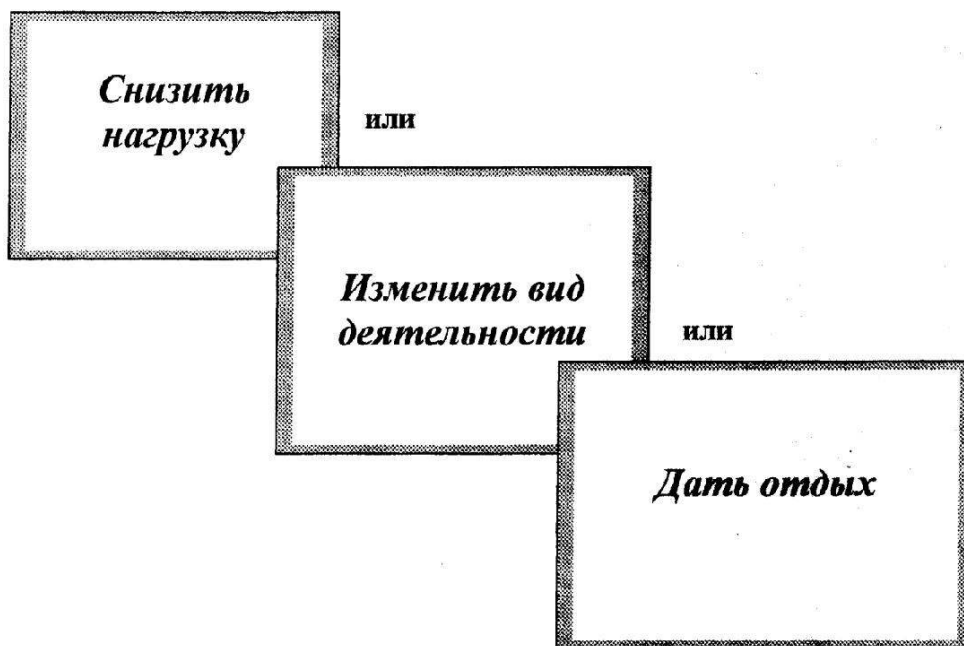
Есть определенные периоды изменения умственной работоспособности (их полезно учитывать при организации всех видов учебных занятий в школе и дома):



### **Первые признаки утомления:**

- *снижение качества работы (количество правильных ответов), повышение числа ошибок*
- *резкое ухудшение почерка*
- *изменение поведения ребенка: он становится или беспокойным, или вялым, рассеянным, невнимательным, часто отвлекается*
- *изменение регуляций физиологических функций (внешне это не проявляется, хотя иногда отмечается повышенная потливость, покраснение лица)*
- *появление жалоб на усталость. У некоторых детей процесс торможения при утомлении столь силен, что они могут и уснуть.*

**В тот момент, когда утомление только начинается, нужно :**



Накапливаясь, утомление переходит в переутомление. Переутомление может стать хроническим. В этом случае оно влияет на рост и развитие ребенка, на состояние его здоровья.

**Начальные признаки  
переутомления:**

- плаксивость;
- раздражительность;
- стойкое снижение работоспособности;
- снижение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- жалобы на головные боли, боли в животе;
- нарушение сна, аппетита.

