



Добрый вечер, уважаемые родители!  
Приглашаем принять участие  
дистанционном заседании в рамках  
«Родительский университет»

## МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

### ТЕМА: «Режим дня школьника»

Здравствуйте, уважаемые родители!  
Тема нашего заседания: «Режим дня школьника». Человек является частью природы, потому в его жизни, как и в природе, все должно совершаться ритмично. Режим дня является определенным отражением необходимых организму правильных физиологических процессов.

Шаг	Инструкция для законных представителей
1	<p>При соблюдении режима дня у школьников образуются условные рефлексы на время: установленное время пребывания ребенка на свежем воздухе создает у него привычку гулять именно в эти часы, привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и пробуждению.</p> <p>В задачу построения режима дня входит правильная организация сна, питания, организация смены видов деятельности: чередование труда и отдыха.</p> <p>Ваши дети только начинают свой школьный путь. Поэтому от вас, родителей, зависит, насколько здоровым и успешным придет ваш ребенок к финишу этой дистанции, с чем войдет во взрослую жизнь.</p> <p>➤ Как составить режим школьника?  <a href="https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-sostavit-rezhim-dnya-dlya-shkolnika">https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-sostavit-rezhim-dnya-dlya-shkolnika</a></p>
2.	<p>Уважаемые родители, вы должны запомнить следующие</p> <p><b>НЕЛЬЗЯ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.</li> <li>2. Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится.</li> <li>3. Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.</li> <li>4. Сразу после школьных уроков выполнять домашнее задание.</li> <li>5. Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.</li> <li>6. Заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права.</li> </ol>

7. Кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий, в частности.
8. Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика.
9. Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки.
10. Сидеть у телевизора и за компьютером более 40 – 45 минут в день.
11. Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.
12. Ругать ребенка перед сном.
13. Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.
14. Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно.

Режим для школьника важен потому, что он создает прочные рефлексy, воспитывает полезные устойчивые привычки. Ребенок приучается вставать и ложиться спать ежедневно в одно и то же время. Это помогает ребенку быстрее заснуть, крепче спать и утром встать бодрым. То же относится к приему пищи. Если школьник будет питаться регулярно, в одно и то же время получать завтрак, обед, полдник и ужин, то он будет есть с аппетитом, а это способствует лучшему усвоению пищи. Рациональный режим дня создает здоровый динамический стереотип поведения, укрепляет нервную систему ученика.

Ежедневное выполнение рационального режима дня, кроме большого гигиенического значения — сохранения и укрепления здоровья, имеет немаловажное значение для успешного обучения. Ребенок приучается к аккуратности, порядку, опрятности, учится ценить и беречь время, экономно его расходовать, привыкает работать последовательно, прилежно, тщательно. Приученный к режиму ребенок всегда будет иметь время для занятий в школе и дома, для отдыха, прогулок и игры, для оказания помощи родителям по хозяйству (это должно быть предусмотрено режимом дня). Выработанные в детстве привычки облегчают работу и нередко сохраняются на всю жизнь.

3.

А сегодня, в заключение нашей встречи, мне хочется познакомить вас с мыслями знаменитого польского гуманиста Януша Корчака: «Ребенок – иностранец, он не понимает языка, не знает направления улиц, не знает знаков и обычаев... Необходим гид, который вежливо ответит на вопросы».

Будьте таким гидом! Помогите своему ребенку не потеряться в стране, имя которой – жизнь, помогите ему стать в нем счастливым.