



Режим дня школьника

Педагог-психолог МБОУ СШ № 15
Расулова Ольга Владимировна

Мания Отличия

Учителя жалуются на то, что ребенок невнимателен, не может сконцентрироваться на уроке, не запоминает материал, раздражителен?...



Как повысить успеваемость?

- К сожалению, однозначного ответа на вопрос «Как повысить успеваемость ребенка?» не существует. Не существует **ОДНОЙ** причины неуспеваемости – их **МНОЖЕСТВО**, именно понимание этих причин позволит найти пути преодоления проблемы. Первое, что нужно сделать, – проанализировать распорядок дня ученика и его рацион.



*Системность и
последовательность творят
чудеса!*

СОН

ПИТАНИЕ

учеба в школе и
дома

пребывание
на свежем
воздухе
(прогулки)

**Основные
компоненты
режима дня
школьника**

игровая
деятельность
по интересам

ПОМОЩЬ
ПО ДОМУ

личная гигиена

ОТДЫХ ПО
ИНТЕРЕСАМ

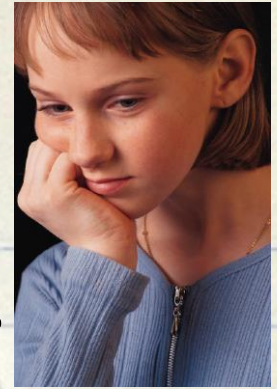
Крепкий сон – острый ум!

- Нормальное количество часов сна школьника – не менее **ДЕВЯТИ** в сутки. Если ребенок не высыпается, у него снижается внимание и повышается раздражительность – в итоге учеба превращается в сплошной **СТРЕСС**.



Рекомендации...

- Следите за режимом дня своего чада.
- За час до отхода ко сну выключите телевизор, компьютер.
- Создайте расслабляющую атмосферу. Перед отходом ко сну пусть ребенок почистит зубы, приготовит постель, поиграет с любимыми игрушками.



С О В Е Т

- Если ваше чадо не любит школу, то это может означать наличие какого-либо конфликта с учителями или одноклассниками.
- Постарайтесь вызвать ребенка на откровенность: *Ему действительно не комфортно с кем-то из ребят?*
Учительница слишком строга или несправедлива?



Все на воздух!

- Прогулки на свежем воздухе необходимы для активации обменных процессов и улучшения памяти.



Режим не нарушать!!!



- Расписание уроков в школе родителям неподвластно, но вот дома время организовать они МОГУТ.
- Лучшие часы для выполнения домашнего задания с 16.00 до 18.00 часов.
- Не заставляйте все это время сидеть за учебниками.
- Помогайте ребенку с уроками.
- Помогите ребенку в выборе кружка, как дополнительного образования.

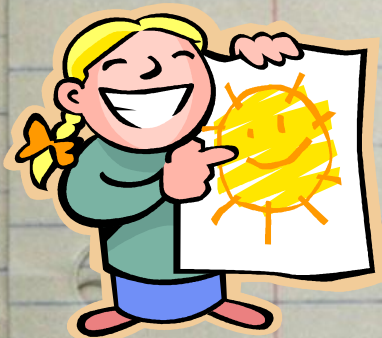


Сотрудничаем вместе...

- Чаще беседуйте с учителями.
- Прислушивайтесь к их рекомендациям, как улучшить успеваемость.

Помните!!!

Каждый ребенок индивидуальность.



Интересно ...

- Испанские ученые выяснили, что девочки, которые ходят в школу пешком лучше учатся! Чем больше времени занимает дорога, тем выше оценки девочек-подростков!



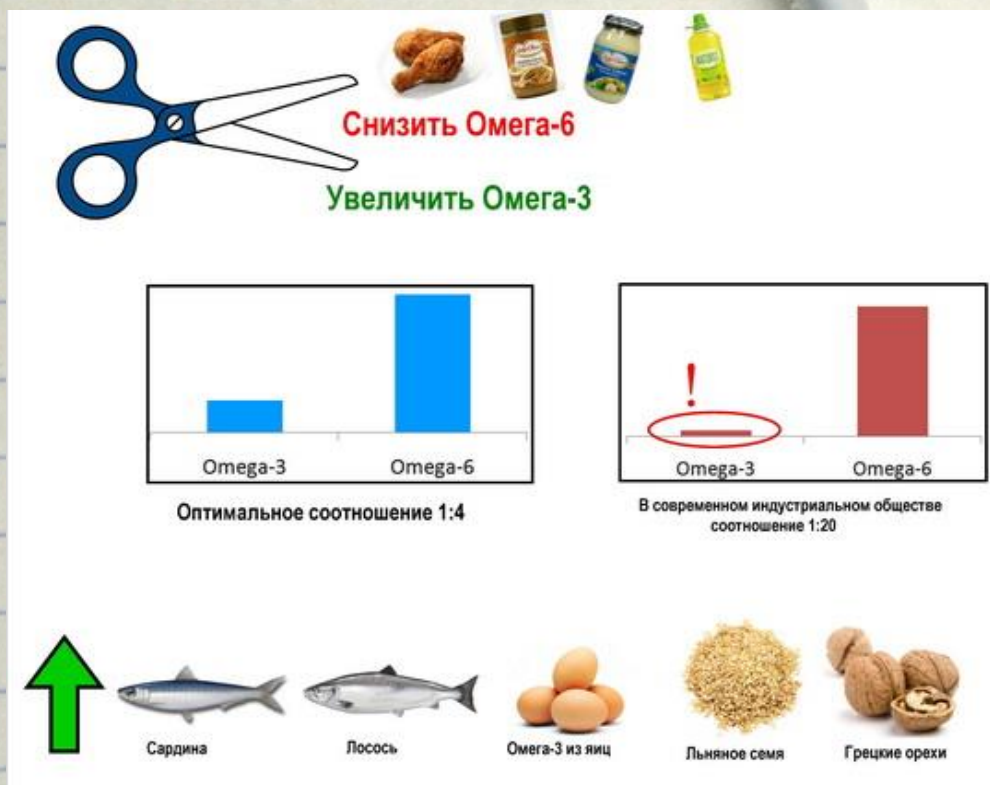
Ешь, учись, умней...

- Завтрак (контроль со стороны родителей)
(каши, фрукты- особенно зеленые яблоки.
Содержат много пектина и углеводов)
Витаминов в начале года хватает. Особо
следует обратить внимание на составляющую
«для ума» - жирную кислоту **ОМЕГА - 3**.
Дефицит у школьников круглый год.



ОМЕГА – 3 содержится в:

- Жирные сорта рыбы в рационе не менее 4 раз в неделю или комплекс омега – 3 для ШКОЛЬНИКОВ.



**Правильно
организованный
режим дня**

**сохраняет
здоровье**

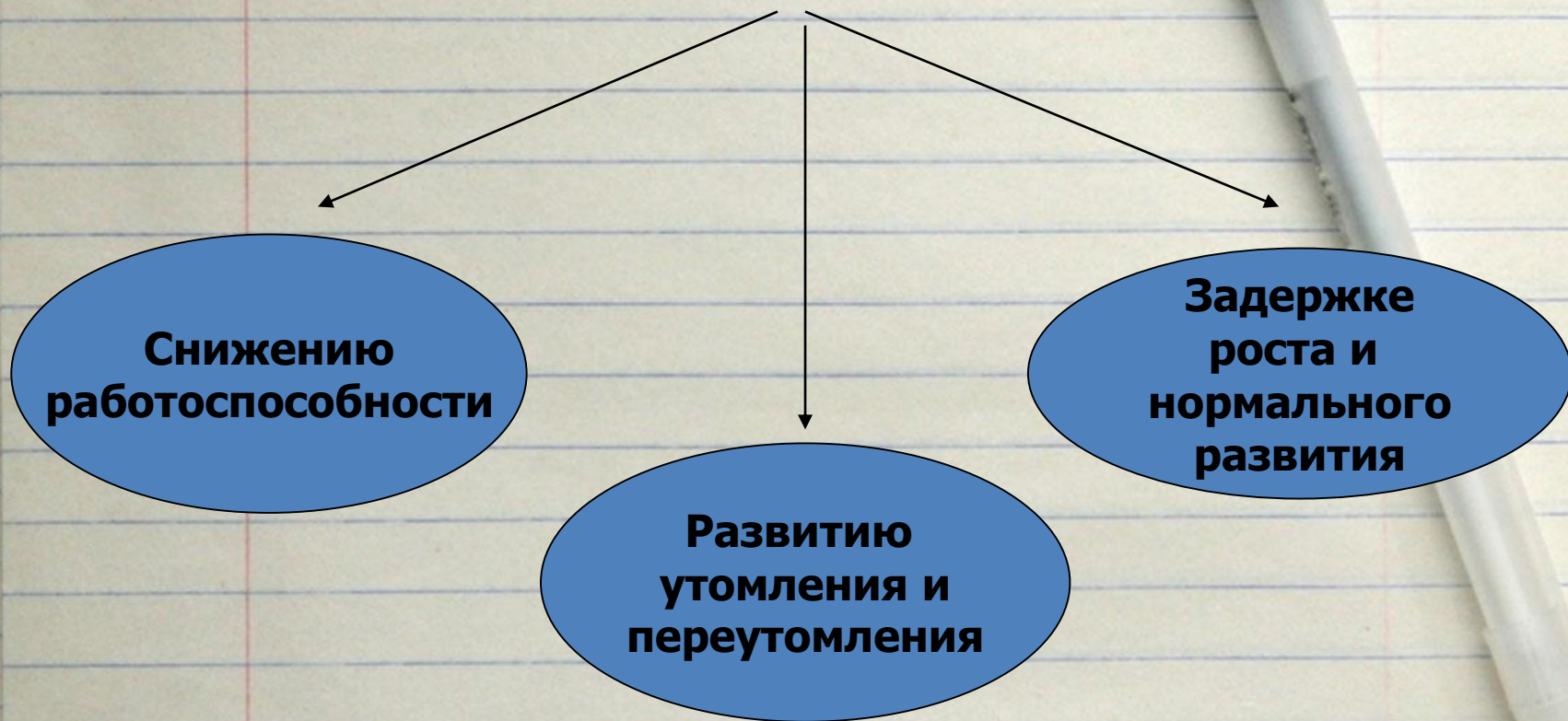
**создает
интерес к
учебной
деятельности**

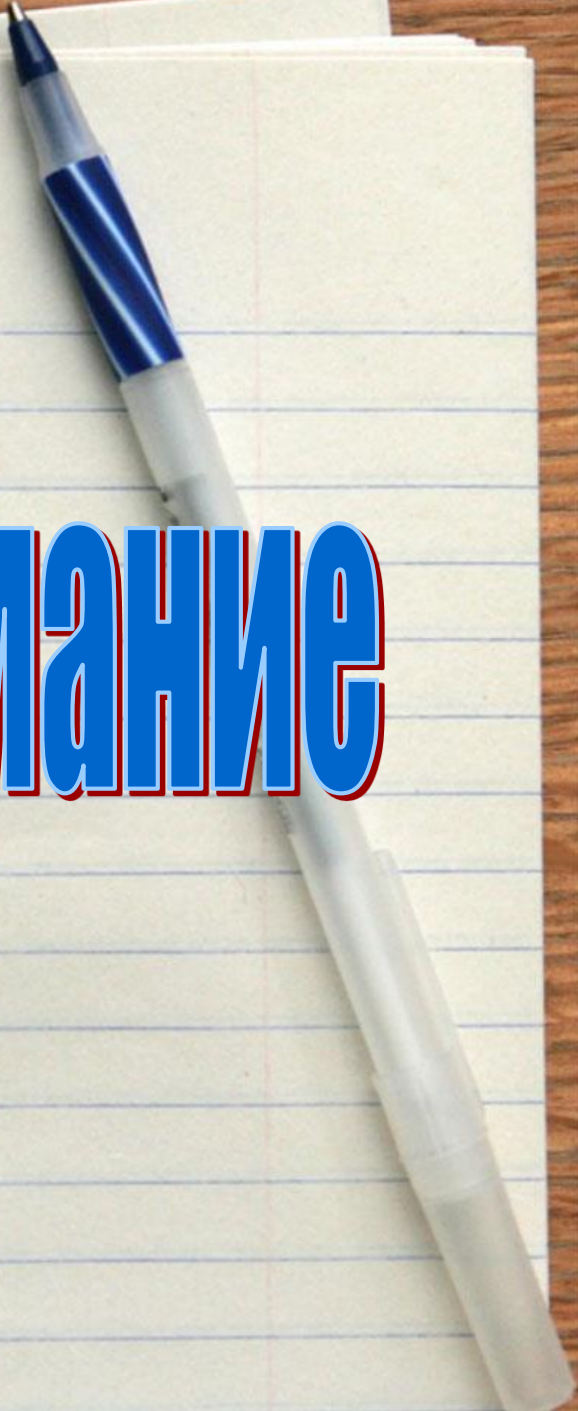
**создает
ровное,
бодрое
настроение**

**способствует
нормальному
развитию
ребенка**

**создает
интерес к
творческой
деятельности**

Нерационально организованный режим приводит к





Спасибо за внимание