



# *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.



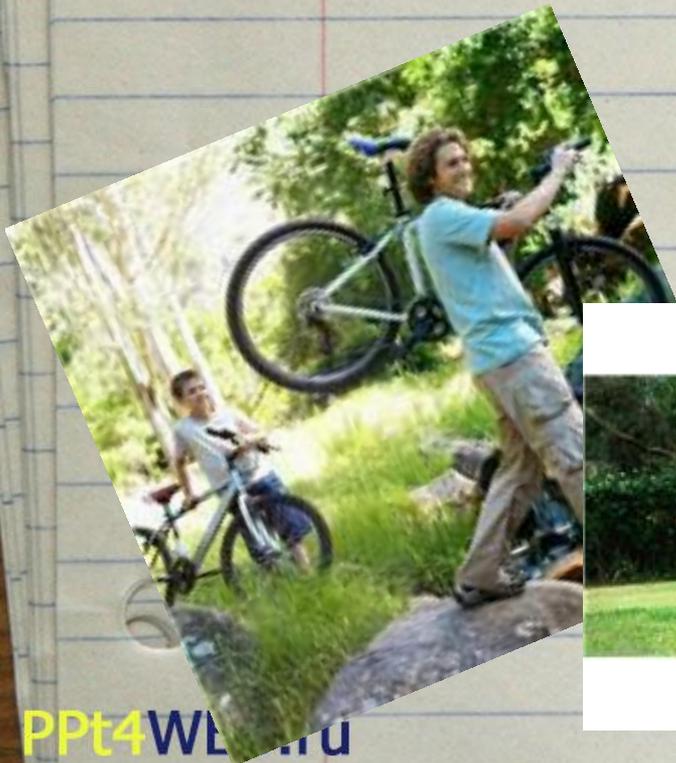
# С О В Е Т

- 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.

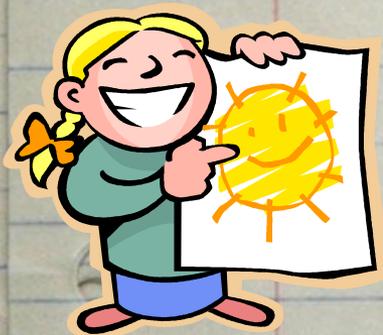


# *Сотрудничаем вместе...*

- 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!



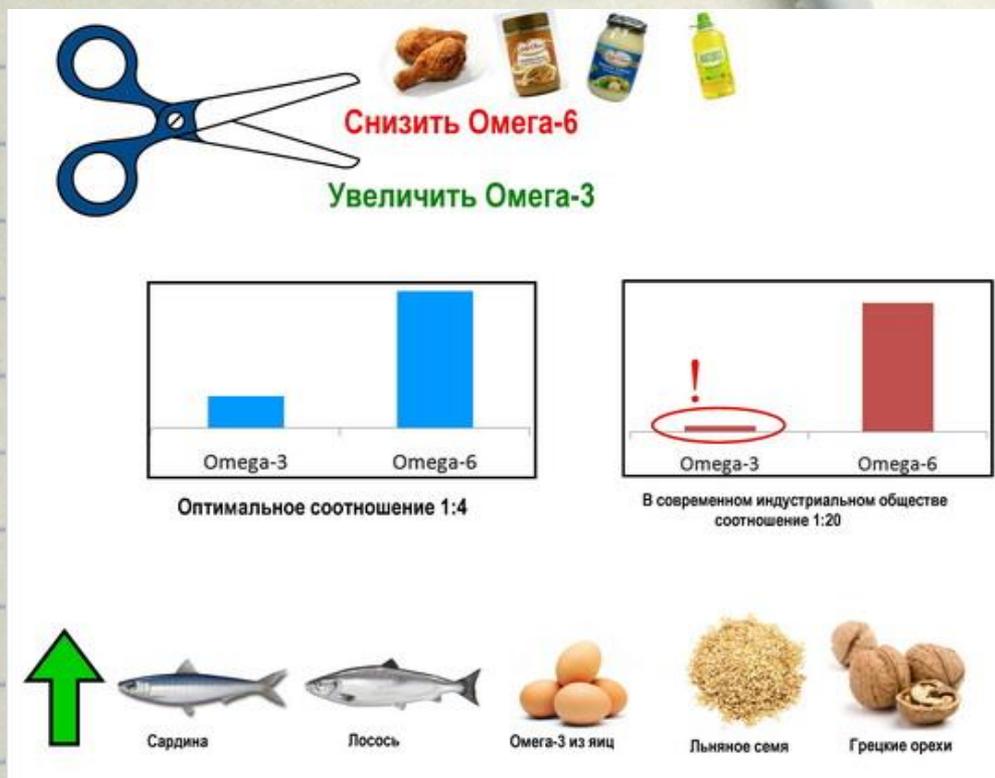
# *Ешь, учись, умней...*

- 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**

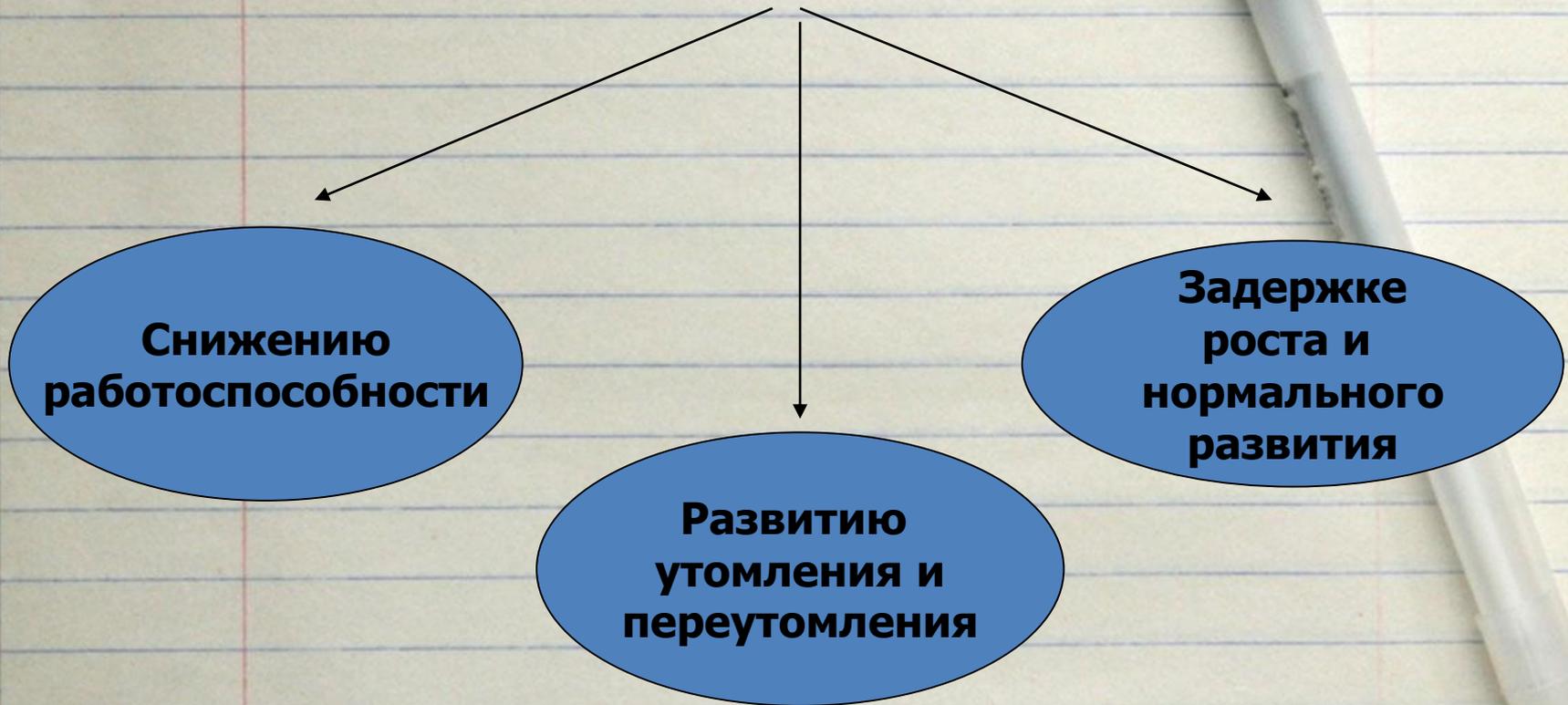
**создает  
интерес к  
учебной  
деятельности**

**создает  
ровное,  
бодрое  
настроение**

**способствует  
нормальному  
развитию  
ребенка**

**создает  
интерес к  
творческой  
деятельности**

# Нерационально организованный режим приводит к





**Спасибо за внимание**