# [Орієнтовний режим дня для першокласника](http://www.pedrada.com.ua/article/1243)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розподіл часу | Режимні моменти | Поради батькам |
| 7:00–7:30 | ПРОБУДЖЕННЯ* підйом
* ранкова гімнастика
* водні процедури
* ранковий туалет
* прибирання ліжка
 | Ранок у багатьох сім’ях проходить напружено, особливо тоді, коли дорослі поспішають на роботу. Але якщо дитина привчена рано лягати спати, звечора готувати все необхідне до занять, то особливих труднощів у дотриманні цього режимного моменту не відчуватиметься |
| 7:30–7:50 | СНІДАНОК | Дитині потрібен повноцінний сніданок (гаряча страва, чай, фрукти), оскільки попереду — напружена розумова праця |
| 7:50–8:15 | * дорога до школи
 | З дому виходьте завчасно, ідіть енергійноПокажіть дитині найбезпечніший шлях до школи і час від часу нагадуйте про дотримання правил дорожнього руху |
| 8:15–12:30 | * заняття у школі[[1]](#footnote-1)
 | Уроки в школі зазвичай починаються о 8:30. Тож дитині потрібен час, щоб привітатися з однокласниками, налаштуватися на уроки і підготувати все необхідне до першого з них |
| 12:30–13:00 | * повернення зі школи
 | Повертаючись зі школи, не варто поспішати. Розмірена хода знімає м’язове напруження |
| 13:00–13:30 | ОБІД | Бажано, щоб за обідом дитина з’їдала три страви. Вживання лише другої страви нерідко призводить до захворювання органів травленняСідаючи обідати, дитина має перевдягнутися, помити руки, а після обіду — помити посуд, навести лад на кухні |
| 13:30–14:30 | * післяобідній відпочинок (сон)
 | Для першокласників важливо після уроків розслабитися і відпочити в ліжку |
| 14:30–16:00 | * перебування на свіжому повітрі
 | Для відновлення працездатності доцільний і активний відпочинок: рухливі ігри та розваги на свіжому повітрі |
| 16:00–16:15 | ПІДВЕЧІРОК | Дитина може випити склянку молока чи соку з булочкою, з’їсти сирі овочі, фрукти |
| 16:00–17:30 | * виконання домашніх завдань

заняття за інтересами | Першокласникам не задають домашні завдання, тому в цей час вони можуть малювати, ліпити, читати книжку, вирізати — займатися улюбленими справами. При цьому кожні 30–35 хв. слід робити перерви на 5–10 хв.  |
| 17:30–19:00 | * перебування на свіжому повітрі
* заняття у спортивних гуртках
 | Молодші школярі, щоб рости здоровими, мають перебувати на свіжому повітрі не менше трьох годин на день |
| 19:00–19:20 | ВЕЧЕРЯ | Вечеря має бути легкою і становити не більше 20% денного раціону. Молоко, овочі, фрукти та інша їжа, що легко засвоюється, має складати основну частину вечірніх страв |
| 19:20–20:30  | * заняття улюбленими справами
 | Вільний після вечері час дитина може використати на свій розсуд: гратися, читати книжки, допомагати батькам тощоПоспілкуйтеся з дитиною, поцікавтеся, як минули уроки в школі, що нового вона дізналася, розпитайте про життя класу |
| 20:30–21:00 | * підготовка до сну
 | Перед сном дитина має скласти в ранець усе, що необхідно для занять, провітрити кімнату, умитися, почистити зуби, якщо є можливість — прийняти душ, постелити постіль, побажати усім доброї ночі |
| 21:00–7:00 | СОН | Щоб забезпечити глибокий сон, привчайте дитину лягати спати і вставати завжди в один і той самий часСпати варто при відчиненій кватирці (якщо погодні умови сприятливі) |

1. \*З огляду на те що на базі класу шестиліток функціонує [група продовженого дня](http://www.pedrada.com.ua/article/309-qqq-16-m12-22-12-2016-organzovumo-dyalnst-grupi-prodovjenogo-dnya-u-shkol), характеристика наступних режимних моментів (обід, післяобідній відпочинок, заняття за інтересами) стосується лише батьків, діти яких не відвідують групу продовженого дня. [↑](#footnote-ref-1)