

Родительское собрание на тему: «Режим дня школьника»

Подготовительная работа к собранию:

1. Анкетирование учащихся класса.

- В котором часу ты встаешь утром?
- Тебя будят родители или ты встаешь сам?
- Ты встаешь охотно или с трудом?
- Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
- Делаешь ли ты зарядку по утрам?
- Ты делаешь ее один или вместе с родителями?
- Как долго ты делаешь уроки?
- Ты выполняешь их сам или тебе помогают родители?
- Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?
- В котором часу ты идешь спать?

2. Анкета для родителей.

- Удовлетворены ли вы организацией учебно - воспитательного процесса в школе?
- Считаете ли вы, что вашему ребёнку легко учиться в школе?
- Устаёт ли ваш ребёнок после занятий в школе?
- Наблюдаете ли вы переутомление у вашего ребёнка к концу учебной недели?
- Считаете ли вы, что объём домашних заданий оптимален для вашего ребёнка?
- Считаете ли вы, что в качестве домашнего задания имеют место трудоёмкие, но малоэффективные виды работ?
- Сколько времени затрачивает ваш ребёнок на выполнение домашнего задания?

Менее 1 часа –

1 -2 часа –

2 – 2,5 часа –

2,5 -3 часа –

более 3 часов –

- Ваш ребёнок выполняет домашнее задание:

самостоятельно;

с вашей помощью;

не выполняет.

- Домашнее задание способствует развитию вашего ребёнка:

всегда;

иногда;

нет.

- Замечаете ли вы регулировку учителем дозировки домашнего задания с учётом дня недели?
- Имеет ли ваш ребёнок достаточно времени для занятий по интересам?
- Имеют ли место жалобы со стороны вашего ребёнка на нехватку времени для отдыха?
- Соответствует ли режим работы школы уровню физического здоровья вашего ребёнка?

Да;

частично;

нет.

Родительское собрание

Форма проведения: круглый стол.

Оборудование: презентация, выставка литературы по проблеме собрания, плакаты по теме охраны здоровья младших школьников.

Ход собрания.

1. Выступление учителя. (показ презентации)

Современные дети испытывают в школе огромную нагрузку. Новые предметы, интенсивная школьная программа, внеклассные занятия, все это может негативно сказаться на здоровье ребенка. Конечно, успеть хочется много, но для того, чтобы не было вреда от насыщенного дня нужно и правильно выбрать нагрузку и придерживаться режима дня. Это, к сожалению, сложно и так ответят многие родители. Особенно если родители целый день на работе, а их школьник вместо того, чтобы делать уроки сидит за компьютером или смотрит телевизор.

Специальные изучения на протяжении последних десятилетий показывают существенные нарушения гигиенических требований к организации режима жизни ребёнка в семье. Выяснилось, что утреннюю гимнастику дома делают только 42% детей. У 76% - продолжительность ночного сна сокращена на 1,5 – 2,0 часа. Почти все дети ежедневно проводят у телевизора от 1 до 2,5 часов, у компьютера – гораздо больше. 20% детей вообще не гуляют после школы. Вот такая картина, и как же наши дети будут здоровыми?

Нерационально организованный день ведёт к резкому снижению работоспособности, утомлению и переутомлению.

Что же такое рационально организованный день?

1. Это точно регламентированная продолжительность подготовки домашних заданий и творческой деятельности ребёнка.
2. Достаточный отдых на свежем воздухе.
3. Регулярное и полноценное питание.
4. Достаточный по продолжительности сон, со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну.
5. Обязательна при этом и правильно организованная двигательная активность ребёнка.

Давайте проявим настойчивость и терпение и организуем режим дня своим детям.

Режим дня школьника

Мероприятие	Примечание	Время
Подъём	Слишком позднее пробуждение не даст ребенку время хорошо проснуться и от этого может долго сохраняться сонливость.	7.00
Зарядка, гигиенические процедуры	Зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию и организм легче подготавливается к дневным нагрузкам.	7.00-7.30
Завтрак	Многие дети плохо кушают утром, но легкий завтрак необходим	7.30-7.50
Дорога в школу	Если есть возможность и погода хорошая, можно совместить дорогу в школу с короткой прогулкой, это принесет дополнительную пользу	7.50-8.20
Начало занятий в школе	Приходите в школу как минимум за 10 мин до начала занятий	8.30

Завтрак в школе	Иногда родители игнорируют завтраки в школе, стараясь дать ребенку что-то с собой, но горячая еда лучше влияет на здоровье ребенка, чем «перекусы» бутербродами и фруктами.	около 11.00
Окончание занятий	После окончания занятий начинает работать группа продленного дня. Хорошо организованный план группы соответствует нормальному режиму дня ребенка.	12.40
Дорога домой	Дорогу домой лучше совместить с короткой прогулкой после школы. Прогулка обязательно должна быть включена в план группы продленного дня.	12.40-13.10
Обед	Если по каким-то причинам Вы исключаете горячие завтраки в школе, то ребенок обязательно должен ходить на обед, если он посещает группу продленного дня.	13.10-13.30
Послеобеденный отдых или сон	Современного ребенка сложно уложить спать после обеда, но спокойный отдых необходим	13.30-14.30
Время для игр или прогулки	В это время хорошо провести какие-то спортивные занятия, подвижные игры и пр.	14.30-16.00
Полдник	Иногда про полдник забывают, но он должен входить в режим питания ребенка.	16.00-16.15
Домашние задания	Оптимальное время для приготовления домашних уроков. Начинать приготовление уроков надо с менее трудных, затем переходить к наиболее сложным, через каждые 25 – 30 минут делать перерыв.	16.15-17.30
Прогулка на свежем воздухе	Время погулять или отдохнуть дома.	17.30-19.00
Ужин	Следите за полноценным питанием ребенка.	19.00-19.30
Свободные занятия	Необходимо, чтобы у ребёнка было время на занятия по интересам, на чтение, на просмотр телепередач и не более получаса работы за компьютером. Нельзя сидеть у телевизора более 40 – 45 минут в день.	19.30-20.30

Приготовление ко сну	Гигиенические мероприятия, и т. д.	20.30-21.00
Сон	Ребенок должен спать около 10 ч. Важно, чтобы время, когда ребёнок ложится спать, не зависело от каких – либо внешних причин, его желания или нежелания, а всегда было одним и тем же. Чтобы сон был глубоким и спокойным, нужно соблюдать элементарные гигиенические правила: перед сном не играть в шумные и азартные игры, не заниматься спортом, не смотреть «страшные» фильмы, не устраивать перед сном «разборки» и т.п.	21.00-7.00

В процессе моего рассказа, могло сложиться впечатление о невыполнимости предлагаемых рекомендаций. Это не так. Режим - понятие из взрослой жизни и знакомить с ним ребёнка необходимо как можно раньше. Нет лучше помощника в зарядке, чем рядом занимающийся папа. Невозможно оставить ребёнку обед и надеяться, что тот сам скушает его в срок. Каждый шаг рядом с ребёнком должен вначале совершаться кем-то из взрослых. Во - вторых: все правила распорядка должны соблюдаться вместе взятые. Невозможно поднять ребёнка на зарядку, если вечером он лёг в 23.30 после просмотра фильма ужасов. И третьё: ничто так ни нарушает распорядок, как время, когда нечем заняться. До определённого возраста любящие родители, ложась спать, должны думать, всё ли они сделали для ребёнка сегодня и как организовать его завтра.

Поэтому послушайте следующие рекомендации:

- Соблюдение режима точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определённого ритма в деятельности всех систем организма ребёнка.
- Выполнение уроков всегда в одни и те же часы. Приём пищи в определённые часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.
- Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, глубокому ночному отдыху ребёнка.
- Пребывание на продлённом дне в школе не рекомендуется детям, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.
- Режим дня ребёнка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательным дневным сном (1 -1,5 часа) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе (не менее 3 – 3,5 часа).
- Не забывайте чаще хвалить ребёнка за малейший успех и поддерживать в нём уверенность в своих силах.

Ведь ещё в древности великий философ Демокрит сказал:

«Хорошими людьми становятся больше от упражнений, чем от природы».

2. Подведение итогов.

- Кто мог бы рассказать о режиме дня вашего ребёнка?

- Как вы организуете отдых своего ребёнка в выходные дни?

- Что полезного сегодня было для вас?

Чем, какими мыслями вы хотели бы поделиться с нашим классным коллективом?

3. Анализ анкет для детей и родителей по проблеме собрания.

4. Беседа с родителями отдельных учащихся, приглашение их на индивидуальную консультацию.