

# Родительское собрание «Режим дня в жизни школьников»

## **Режим дня в жизни школьников.**

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

Демокрит.

### **Цели и задачи собрания:**

1. Показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника.
2. Убедить родителей в необходимости формирования у ребёнка привычки выполнения режима дня.

**Форма проведения собрания:** семинар – практикум.

### **Оборудование:**

- примерный вариант режима дня для второклассника;

-памятки для родителей: «Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка», «Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашнего задания».

### **Подготовительная работа к собранию:**

#### 1. Анкетирование учащихся класса.

*Анкета для учащихся.*

- В котором часу ты встаёшь утром?
- Тебя будят родители или ты просыпаешься сам?
- Ты встаёшь охотно или с трудом?
- Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
- Делаешь ли ты зарядку по утрам?
- Ты делаешь зарядку один или 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 идёшь спать?

#### 2. Анкетирование родителей учащихся класса.

*Анкета для родителей.*

- Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребёнка выполнение им режима дня?
- Ваш ребёнок встаёт сам или вы его будите?
- Он встаёт охотно или с трудом?
- Как вы на это реагируете?
- Занимаетесь ли вы закаливанием собственного ребёнка?
- Делает ли ваш ребёнок зарядку?
- Являетесь ли вы для него в этом примером?
- Позволяете ли вы своему ребёнку увлекаться телевизором и компьютером?
- Гуляет ли ваш ребёнок достаточное время на свежем воздухе?
- Ваш ребёнок делает уроки сам или вы ему помогаете?
- Как долго по времени делает уроки ваш ребёнок?
- Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребёнка?
- Какие приёмы вы используете для того, чтобы ребёнок чувствовал себя здоровым и бодрым?

#### 3. Составление памяток по проблеме выполнения школьником режима дня.

- 1) Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка?
- 2) Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий второклассником.

### **Оформление:**

-Плакат «Режим дня».

Памятки для родителей: « Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка?» «Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий второклассником».

-Детские сочинения.

-Плакат «Статистика актуальности темы».

### **Вопросы для обсуждения на родительском собрании:**

- -Здоровье ребёнка и школьные нагрузки.
- -Особенности рационально организованного режима дня.
- -Приёмы сохранения психического и физического здоровья ребёнка с помощью режима дня.

### **Статистика актуальности темы.**

- Лишь 20-25% школьников остаются здоровыми после первого года обучения в школе.
- К концу года худеют 30% учащихся.
- 15% школьников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться.
- 30-35% учащихся имеют различные нарушения осанки, которые усугубляются во 2 классе.
- 10% детей имеют нарушения зрения различной тяжести.
- 20% детей выдерживают ночной норматив сна.
- Ежедневно дети недосыпают от 1,5 до получаса.

### **Ход родительского собрания.**

#### *1. Вступительное слово классного руководителя.*

Начало обучения ребёнка в школе – это, в первую очередь, экзамен на зрелость той семьи, в которой ребёнок растёт и развивается. Если семья не готова к пониманию важности этого этапа в жизни ребёнка, со временем есть вероятность того, что ребёнок войдёт в одну из статистических групп, приведённых на плакате «Статистика актуальности темы».

Отсутствие у родителей понимания проблемы, незнание своего ребёнка, родительский эгоизм и тщеславие, неумение и нежелание наладить контакт со своим ребёнком, поддержать его в этот весьма непростой период жизни может привести к стрессам и трагедиям всего периода обучения в школе.

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребёнка может быть несоблюдение режима дня школьника. Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим дня». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребёнком как некую догму.

Важными составляющими режима дня являются сон, пребывание на свежем воздухе, игровая деятельность, занятия, отдых, приём пищи, личная гигиена, занятия физической культурой.

Основными принципами построения гигиенически правильного режима дня следует назвать строгое его соблюдение и учёт возрастных особенностей.

Правильным режим дня считается только тогда, когда он предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма.

Детей с ранних лет нужно приучать выполнять режим дня. Только в этом случае вырабатывается привычка к порядку и организованности, к правильному отдыху. Делать это необходимо ежедневно, постоянно. Несоблюдение режима дня, нерегулярное питание, отсутствие отдыха на свежем воздухе могут вредно влиять на здоровье детей школьного возраста.

Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранять физическое и психическое равновесие, что даёт возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведёт к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребёнка. Низкая работоспособность характеризуется:

- снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребёнок выучил материал урока;
- повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
- Рассеянностью и невнимательностью ребёнка, быстрой утомляемостью;
- изменением почерка ребёнка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Безусловно, нельзя работать без утомления, но ведь задача семьи состоит в том, чтобы предупредить переутомление и способствовать такой организации жизни ребенка, которая позволит избежать влиянию утомления на его здоровье. Как это организуют родители нашего класса?

## **2. Анализ анкет детей и родителей нашего класса по проблеме собрания.**

Всех детей класса будят утром взрослые, из них встают охотно 30%, а остальные встают с трудом. Делают зарядку только 15% учеников нашего класса. Самостоятельно делают уроки 27% учеников, а остальные ждут родителей. Менее часа тратят на выполнение задания 20%, более двух часов 35%. Ежедневно тратят на просмотр телепередач более 2 часов 45% учащихся. Вовремя идут спать 30% учеников, после 22.00 часов идут спать 40% учеников, а остальные ещё позже.

## **3. Анализ сочинений учащихся «Как я делаю уроки».**

Учитель зачитывает отрывки из детских сочинений.

## **4. Работа творческих групп родителей над проблемой «Родительские «нельзя» при соблюдении режима дня».**

Родители делятся на группы и разрабатывают запретительные законы для родителей класса, которыми они должны руководствоваться при организации выполнения ребёнком режима дня. Родители работают в группах в течение 20 минут, затем каждая группа выступает с докладом. На основе собранных запретов составляется общий свод родительских «нельзя», который записывается в родительский дневник.

### ***В родительский дневник.***

Родительские «Нельзя» при соблюдении режима дня:

1. Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.

2. Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребёнку такая еда нравится.
3. Требовать от ребёнка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.
4. Сразу после школьных уроков выполнять домашние задания.
5. Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.
6. Заставлять ребёнка спать днём после уроков и лишать его этого права.
7. Кричать на ребёнка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности.
8. Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика.
9. Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий.
10. Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки.
11. Сидеть у телевизора или за компьютером более 40-45 минут в день.
12. Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.
13. Ругать ребёнка перед сном.
14. Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.
15. Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно.
16. Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.

### **5. Знакомство родителей с рекомендуемым режимом дня школьника.**

1.	7.00	Подъём
2.	7.00-7.30	Зарядка, умывание, уборка постели
3.	7.30-7.50	Завтрак
4.	7.50-8.10	Дорога в школу
5.	8.10-13.00	Занятия в школе
6.	13.00-13.20	Дорога домой
7.	13.20-14.00	Обед, отдых, помощь по дому.
8.	14.00-15.30	Прогулка на свежем воздухе
9.	15.30-17.30	Приготовление уроков
10.	17.30-19.00	Свободное время
11.	19.00-19.30	Ужин
12.	19.30-20.30	Свободное время
13.	20.30-21.00	Личная гигиена, подготовка ко сну.

### **6. Анализ памяток, предложенных родителям, по проблеме выполнения школьником режима дня.**

#### ***Памятка для родителей №1.***

Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка?

*Папы и мамы! Помните!*

Дефицит двигательной активности ребёнка – второклассника составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребёнок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребёнка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Приучить своего ребёнка к гимнастике с 2-3 лет.

- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать весёлую и ритмичную музыку.
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.
- Выполнять зарядку вместе со своим ребёнком.
- Выполнять зарядку в течение 10-20 минут.
- Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений.
- Подмечать и подчёркивать достижения своего ребёнка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
- Менять упражнения, если они наскучили ребёнку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

### ***Памятка для родителей №2.***

Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий второклассником.

- Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашних заданий.
- Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.
- Если ребёнок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнения для рук: сжатие и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т. д.
- Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой – для снятия напряжения. Они могут быть такими: «Моем руки», «Моем окна», «Ловим бабочку».
- После длительного сидения ребёнку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.
- Если ваш ребёнок двигательного малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
- Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели, турник.
- Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребёнком. Только тогда он поймёт их важность и необходимость!

### **7. Индивидуальные консультации с родителями.**

*Домашнее задание родителям.*

1. Составьте вместе с ребёнком режим дня и старайтесь строго соблюдать его.
2. Составьте комплекс упражнений для утренней зарядки.

### **Литература для подготовки собрания:**

- ✓ Безруких М.М., Ефимова С.П. Как помочь хорошо учиться. М..2003г.
- ✓ Василевич Л.П. Дневник самопознания. Минск, 2002г.

- ✓ Титова Е.В. Если знать как действовать. Разговор о методике воспитания: Книга для учителя. М.: Просвещение, 1993г.
- ✓ Дереклеева Н.И. Родительские собрания 1 – 4 классы. М. «ВАКО»,2005г.
- ✓ Тихомирова Л. Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5 - 8 лет. Ярославль,2003г