

**Родительское собрание
«Почему дети устают в школе?
Проблемы и решения».**



«Пока мечтаешь о работе, так и паришь орлом; землю, кажется, сдвинул бы с места - а в исполнении тотчас слабеешь и устаешь». (И. С. Тургенев)

«Лень — привычка отдыхать перед усталостью». (Жюль Ренар)

«Разве отдых может быть по-настоящему сладок без усталости»? (Жорж Санд)

Мини – практикум «Усталость???»



Что такое утомление и каковы его причины?

Утомление – это временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки.



Как понять, что ваш ребенок перегружен?



Мини – практикум «Все больше не могу»!



Почему же школьники сильно устают?



Когда возникает переутомление?



Примерный режим дня учащихся, занимающихся в первую смену (начало занятий в 8.00).

Подъем 7.00.

Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 7.00-7.15.

Утренний завтрак 7.15-7.30.

Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе 7.30-7.45

Занятия в школе 8.00-12.30.

Горячий завтрак в школе около 11 ч.

Дорога из школы или прогулка после занятий в школе 12.30-13.00.

Обед 13.00-13.30.

Послеобеденный отдых или сон 13.30-14.30

Прогулка или игры на воздухе или спортивные занятия 14.30-16.00.

Полдник 16.00-16.15.

Приготовление домашних заданий 16.15-17.30.

Прогулки на свежем воздухе 17.30-19.00.

Ужин и свободные занятия 19.00-20.00.

Мини – практикум.



Спасибо за работу!

До новых встреч!

Шаблон презентации

Автор : Фокина Лидия Петровна,
учитель начальных классов
МКОУ «СОШ ст. Евсино»
Искитимского района Новосибирской области
2015