

Родительское собрание «Режим дня подростка»

Выполнила: Чернопятова Н.Н., учитель математики
филиала МБОУ «Ржаксинская СОШ № 1 имени Героя
Советского

Союза Н.М.Фролова» в селе Большая Ржакса
Ржаксинского района Тамбовской области.

Цель: Способствовать расширению знаний родителей о режиме дня подростка.

Задачи:

- Познакомить родителей с особенностями подросткового возраста.
- Показать родителям необходимость выполнения режима дня школьника.
- Убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня.

**«Здоровье – это ещё не
всё, но всё без здоровья –
НИЧТО»**

Подготовительный этап:

Анкетирование учащихся класса.

- 1. В котором часу ты встаёшь утром?**
- 2. Ты просыпаешься сам или тебя будят родители?**
- 3. Ты встаёшь охотно или с трудом?**
- 4. Какие процедуры входят в твой туалет?**
- 5. Делаешь ли ты зарядку по утрам?**
- 6. Как долго ты делаешь уроки?**
- 7. Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?**
- 8. Сколько времени ты уделяешь просмотру телевизионных передач?**
- 9. В котором часу ты идёшь спать?**

Подготовительный этап:

Анкетирование родителей.

- 1. Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребёнка выполнение им режима дня?**
- 2. Ваш ребёнок встаёт сам или вы его будите?**
- 3. Он встаёт охотно или с трудом?**
- 4. Как вы на это реагируете?**
- 5. Делает ли ваш ребёнок зарядку?**
- 6. Являетесь ли вы для него в этом примером?**
- 7. Позволяете ли вы своему ребёнку увлекаться телевизором?**
- 8. Гуляет ли ваш ребёнок достаточное время на свежем воздухе?**
- 9. Как долго по времени делает уроки ваш ребёнок?**
- 10. Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребёнка?**
- 11. Какие приёмы вы используете для того, чтобы ребёнок чувствовал себя здоровым и бодрым?**

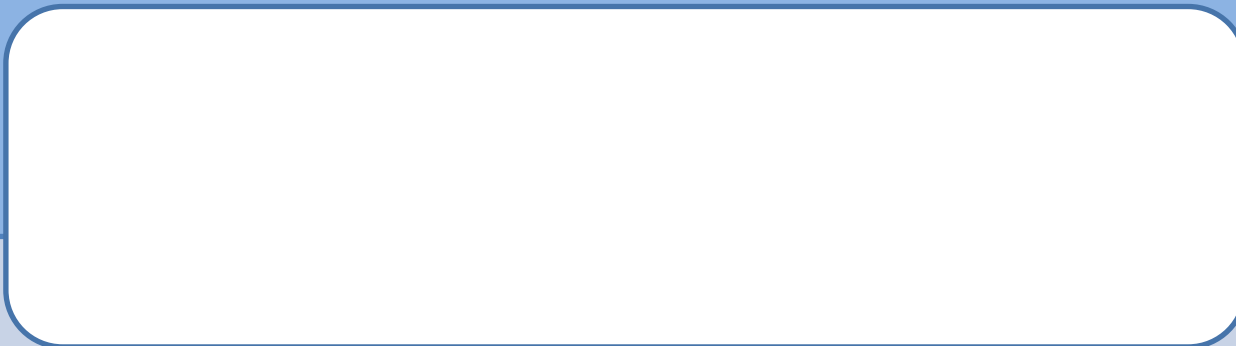
Уважаемые родители!

Ваши дети вступили в один из самых интересных, бурных и сложных этапов своей жизни – отрочество.

Развитие подростка – это начало поиска себя, своего уникального «я».

Это путь становления индивидуальности.

Особенности подросткового возраста:



Поведение подростка характеризуется:

- повышенной возбудимостью;
- неустойчивостью нервной системы (неожиданные переходы от радужных надежд к унынию и пессимизму).

Результат:

Подростки очень часто вступают в конфликт с окружающими.

Что же делать?

Правильно организованный режим дня способствует устранению некоторых отрицательных явлений в характере и поведении подростка.

**Режим дня - это
распределение времени на все
виды суточной деятельности и
отдыха с учетом возраста,
состояния здоровья и
особенностей личности.**

Основные компоненты режима дня подростка:

- учебные занятия в школе и дома;
- активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- регулярное и достаточное питание;
- физиологически полноценный сон;
- свободная деятельность по индивидуальному выбору.

Примерный режим дня подростков 12-17 лет

Режимные моменты	12-13 лет	14-17 лет
Пробуждение	7.00	7.00
Утренняя гимнастика, водные процедуры.	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу (прогулка)	7.50-8.20	7.50-8.20
Учебные занятия в школе	8.30-14.00	8.30-14.30
Дорога из школы домой (прогулка)	14.00 -14.30	14.30 – 15.00
Обед	14.30 – 15.00	15.00 – 15.30
Пребывание на воздухе, прогулка	15.00 – 17.00	15.30 – 17.00
Приготовление уроков	17.00-19.30	17.00 – 20.00
Ужин и свободные занятия (хобби, помощь семье)	19.30 - 21.00	20.00 – 21.30
Приготовление ко сну (проветривание комнаты, вечерний туалет)	21.00 – 21.30	21.30 – 22.30
Сон	21.30 – 7.00	22.30 – 7.00

Выполнение режима дня в строгой последовательности приводит к образованию условных рефлексов.

Режимный момент	Условный рефлекс
Отход ко сну и подъём в определённые часы.	Быстрое засыпание и пробуждение.
Приём пищи в установленное время.	Хороший аппетит и усвоение пищевых веществ.
Выполнение домашних заданий в одно и тоже время.	Учебный материал лучше и быстрее запоминается.

Вывод:

**Соблюдение режима дня
вырабатывает у подростка привычку к
порядку и аккуратности,
систематическим занятиям,
дисциплинирует его, приучает
дорожить своим временем и умело его
организовывать.**

Родителям на заметку!

В выходной день необходимо поддерживать сложившийся режим дня:

- вовремя вставать, обедать и выполнять другую работу;
- уроки на понедельник желательно сделать в субботу;
- свободное время.

```
graph TD; A[Свободное время] --> B[Дома:]; A --> C[Вне дома:];
```

Дома:

- Первая половина дня: пребывание на свежем воздухе.
- Вторая половина дня: хобби, помощь родителям.

Вне дома:

поездка на природу, экскурсия и т.д.

Это важно знать!

После школы подросток должен обязательно пообедать и отдохнуть.

Дневной отдых – это пребывание на свежем воздухе в течение **2 -2,5 часов** в подвижных играх.

В результате этого снимается напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня.



Это важно знать!

Начало выполнения домашних заданий

- для второй смены – **в 9.00;**
- для первой смены – **в 16.00.**



Продолжительность выполнения домашних заданий в 9-11 классах - **до 4-х часов.**

Через каждые **45 минут** нужно делать перерыв по 10 мин.

Уроки желательно делать за отдельным письменным столом, соблюдая правильную позу.

Это важно знать!

Подавляющее большинство подростков своё свободное время проводят либо у экрана телевизора, либо за компьютером, в результате создаётся большая нагрузка на глаза, а обилие впечатлений возбуждает нервную систему.

Продолжительность просмотра телепередач составляет:

- для подростков до 14 лет – **1 час в день;**
- для подростков с 14 до 16 лет –

Расстояние до телевизора – от
зависимости от величины экрана



Это важно знать!

Гигиенически полноценный сон имеет очень большое значение в жизни подростка.

Продолжительность сна

- 13- 15 лет – **9 часов**;
- 16-17 лет – **8,5 часов**.



Сокращение сна на 1,5 – 2 часа приводит к резкому снижению работоспособности уже после первых двух уроков.

Подведение итогов:

Соблюдение режима дня позволит подростку сохранять физическое и психическое равновесие, а это в свою очередь даст возможность сохранить эмоциональное равновесие.

Родительские «Нельзя»:

- будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему;
- кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится;
- требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
- сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
- лишать прогулок на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
- кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;
- не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
- сидеть у телевизора и за компьютером более 120 минут в день;
- ругать ребенка перед сном;
- не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;
- разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;

Рекомендации родителям:

- 1. Воспитывайте у своих детей привычку соблюдать режим дня.**
- 2. Демонстрируйте свой собственный пример соблюдения режима дня.**
- 3. Создайте условия для успешного выполнения ребёнком домашнего задания.**
- 4. Демонстрируйте его достижения перед другими членами семьи, братьями и сёстрами.**
- 5. Совершайте со своим ребёнком прогулки по свежему воздуху всей семьёй, походы и экскурсии в выходные и праздничные**

Устают и изнемогают не столько от того, что много работают, а от того, что не умеют организовать свою работу.

**БЛАГОДАРЮ ЗА
УЧАСТИЕ!**

Используемые ресурсы:

1. Дереклеева Н.И. Родительские собрания. Средняя и старшая школа. 5-11 классы. М. : «ВАКО», 2005.
2. Егорова Л.А. Родительские собрания: 9 класс . М. : ВАКО, 2009.
3. https://infourok.ru/kursy/coursePP?doc_dwn=782966
4. <http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/591744/>
5. <https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2013/09/30/roditelskoe-sobranie-na-temu-rezhim-dnya-za-i>
6. <http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/591181/>
7. http://bobrschool13.ru/?page_id=777
8. http://contents.i.sdska.ru/_i/news/c/regions/74/diplom/2010/03/pouchitelno/4_domashnee_b.jpg
9. <http://dirigent.ru/wp-content/uploads/2014/10/PCTtceFB3G.jpg>
10. <https://postupi.online/images/images823/10690.jpg>
11. <http://www.tokkoro.com/picsup/1449594-dream.jpg>