

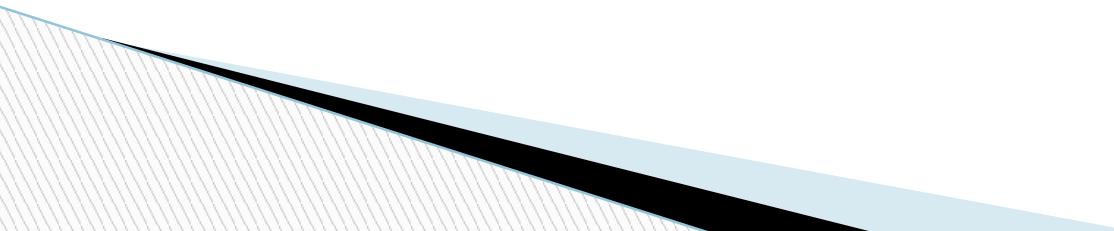
Родительское собрание «Режим дня современного школьника».



Цели и задачи

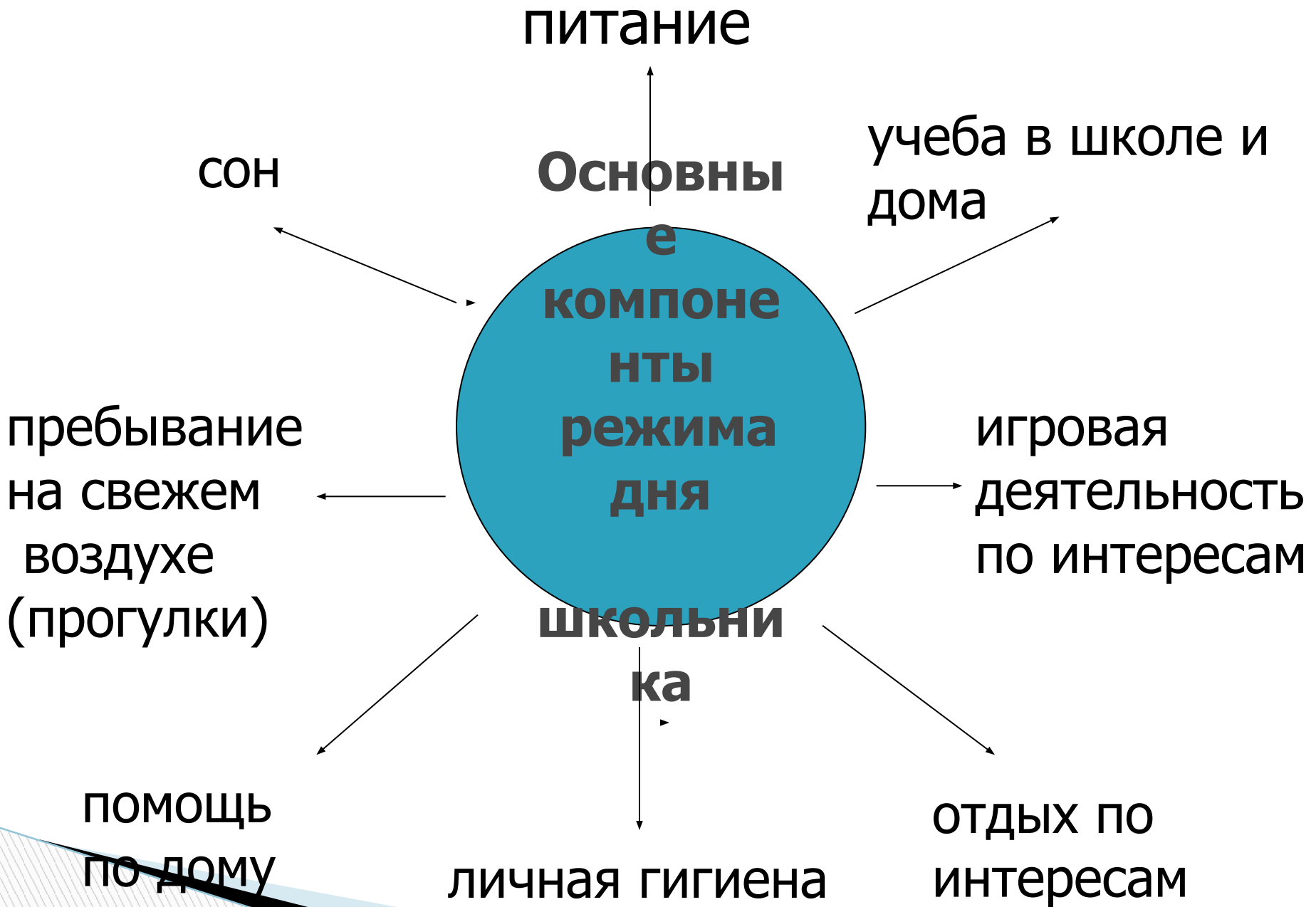
- **Цель:** способствовать пополнению арсенала знаний родителей по вопросу режим дня учащихся.
- **Задачи:**
 - ? 1. Познакомить родителей с основными компонентами режима дня.
 - ? 2. Проанализировать результаты анкеты «Мой режим дня», сопоставить их с результатами анализа медицинских карт школьников и классного журнала – страницы «Сведения о занятиях в кружках (секциях, клубах)».
 - ? 3. Разработать рекомендации для школьников «Как правильно составить режим дня».

**Современному школьнику
постоянно не хватает времени.
Процесс обучения в школе
очень насыщенный.
Помощником может и должен
быть правильно
организованный режим дня
школьника.**



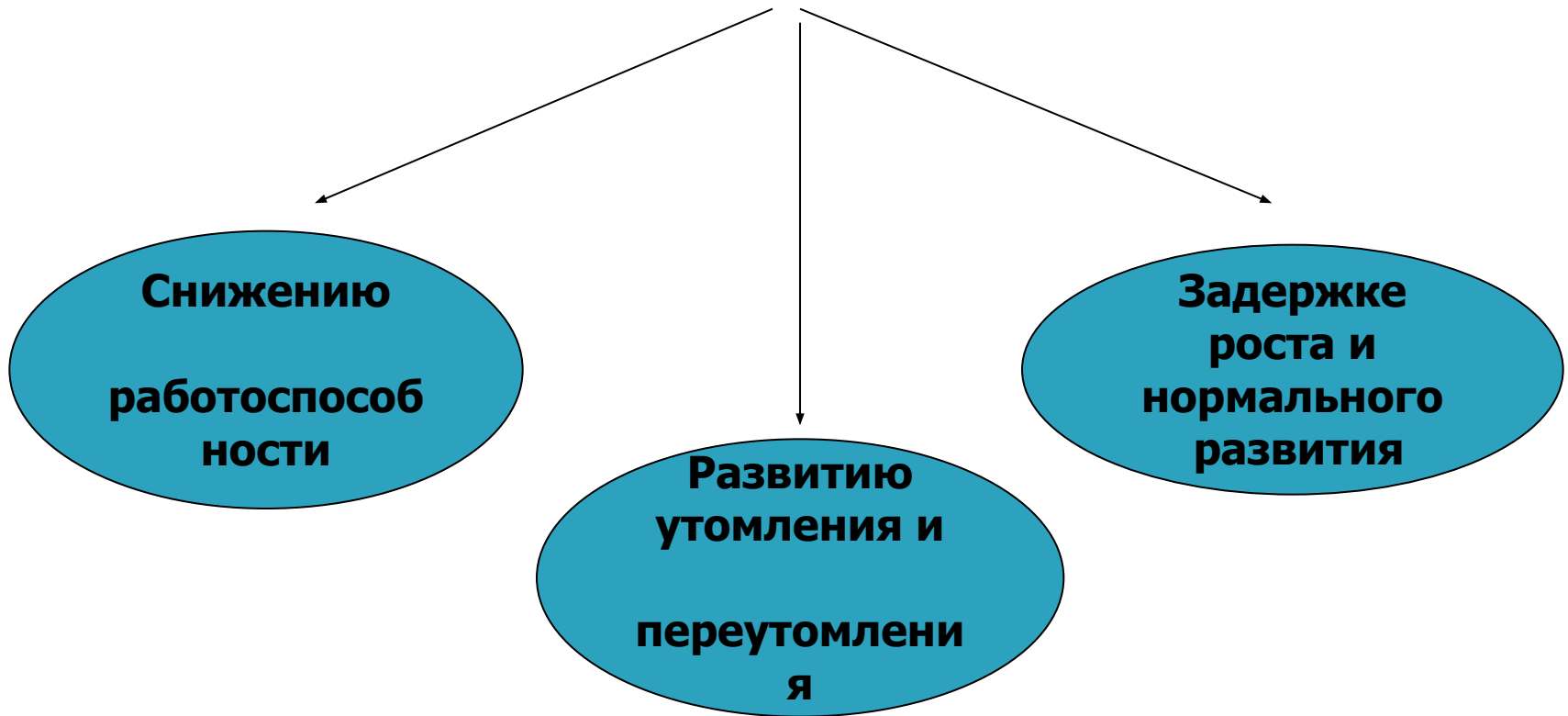
Режим дня - это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности.







Нерационально организованный режим приводит к



Результаты исследования

Вопросы анкеты «Мой режим дня»

- ? 1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?
 - а) всегда;
 - б) иногда;
 - в) никогда.
- ? 2. Завтракаете ли вы утром?
 - а) всегда;
 - б) иногда;
 - в) никогда;
- ? 3. В какое время вы обычно учите уроки?
 - а) сразу, как прихожу из школы;
 - б) отдыхаю и только потом начинаю делать уроки;
 - в) обедаю и сажусь за уроки.
- ? 4. Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий?
 - а) до 1 часа;
 - б) 1 - 2 часа;
 - в) 2 -3 часа;
 - г) 3 -4 часа
- ? 5. Делаете ли вы перерывы при выполнении домашнего задания?
 - а) всегда;
 - б) иногда;
 - в) никогда.
- ? 6. Вы ложитесь спать
 - а) в 21-22.00;
 - б) в 22-23.00;
 - в) после 23.00.
- ? 7. Как часто вы просыпаетесь не выспавшись?
 - а) всегда;
 - б) иногда;
 - в) никогда.
- ? 8. Сколько часов в день вы смотрите телевизор?
 - а) 1 - 2 часа;
 - б) 3- 4 часа;
 - в) все свободное время.
- ? 9. Как обычно вы проводите воскресный день?
 - а) смотрю телевизор, играю в компьютерные игры;
 - б) слоняюсь по дому;
 - в) гуляю, занимаюсь спортом;
 - г) другое (укажите что именно).
- ? 10. Как часто вы стараетесь спланировать свой день:
 - а) всегда;
 - б) иногда;
 - в) никогда.

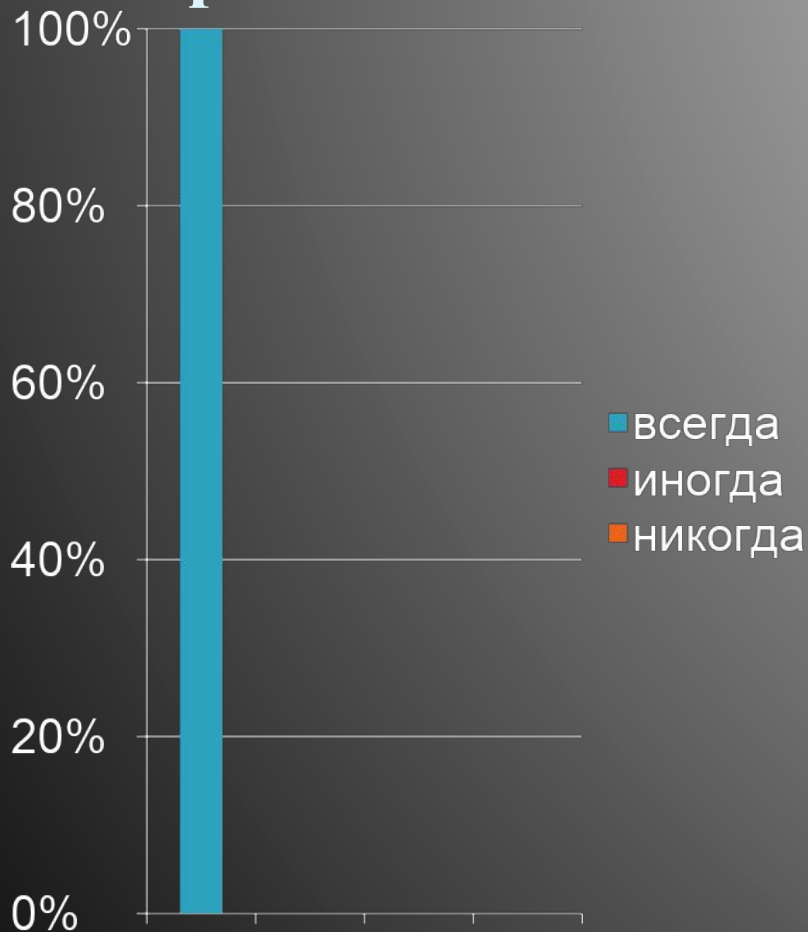
Двигательная активность как компонент режима дня.

Утренняя зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму активно включиться в работу.

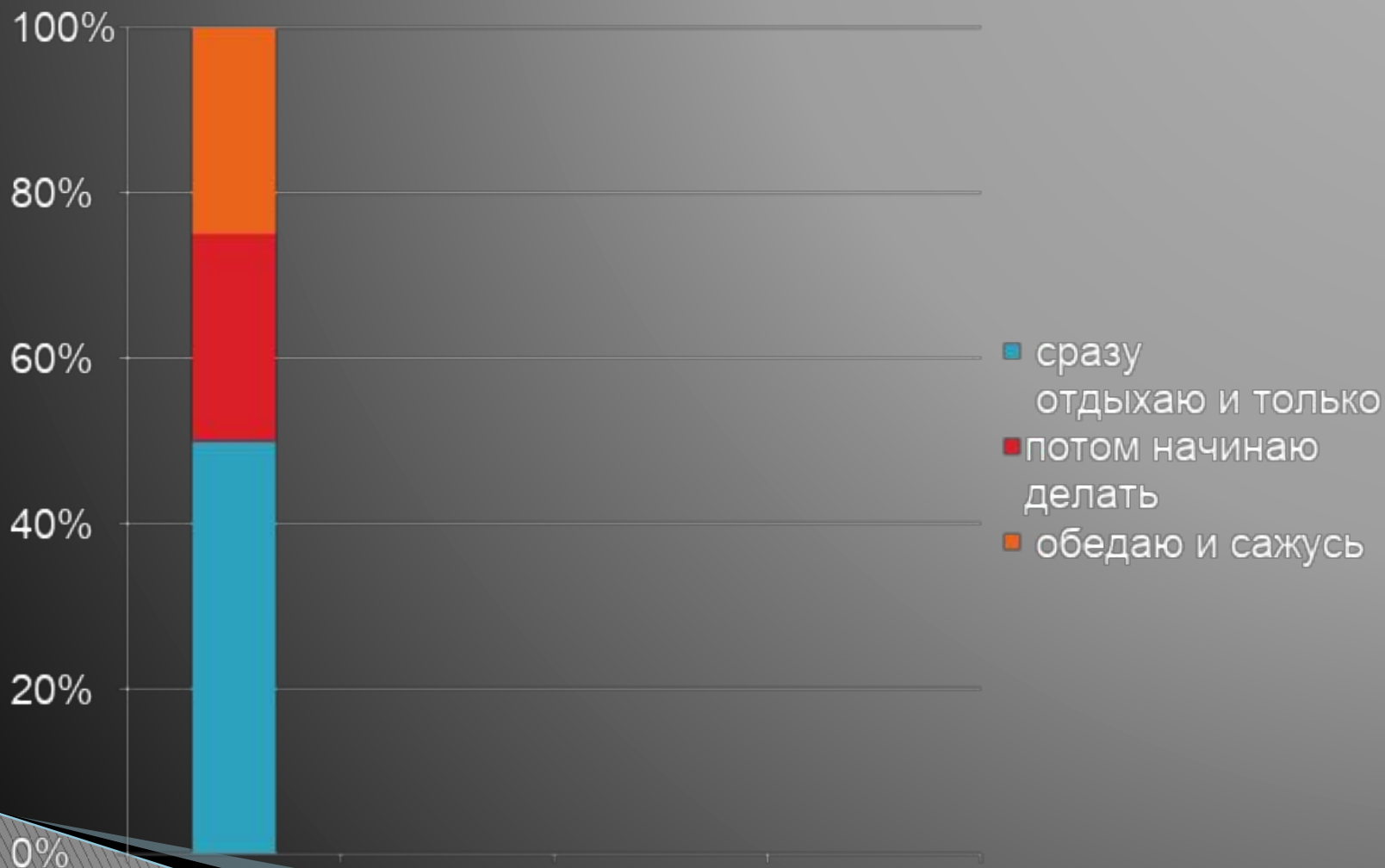


Правильное питание - основа нормального физического и нервно-психического развития

Завтрак - обязательный компонент режима дня.

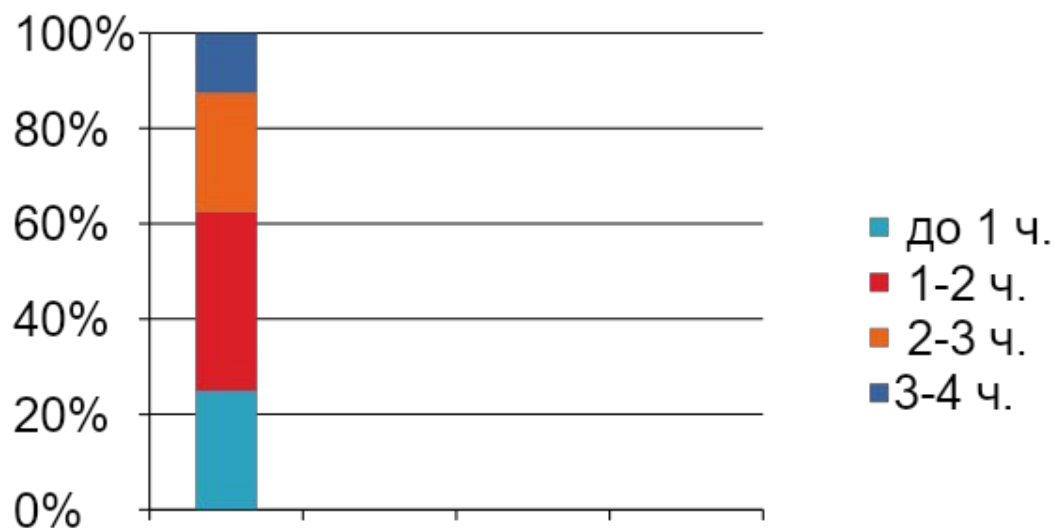


Рабочий день школьника состоит из занятий в школе и приготовления уроков дома

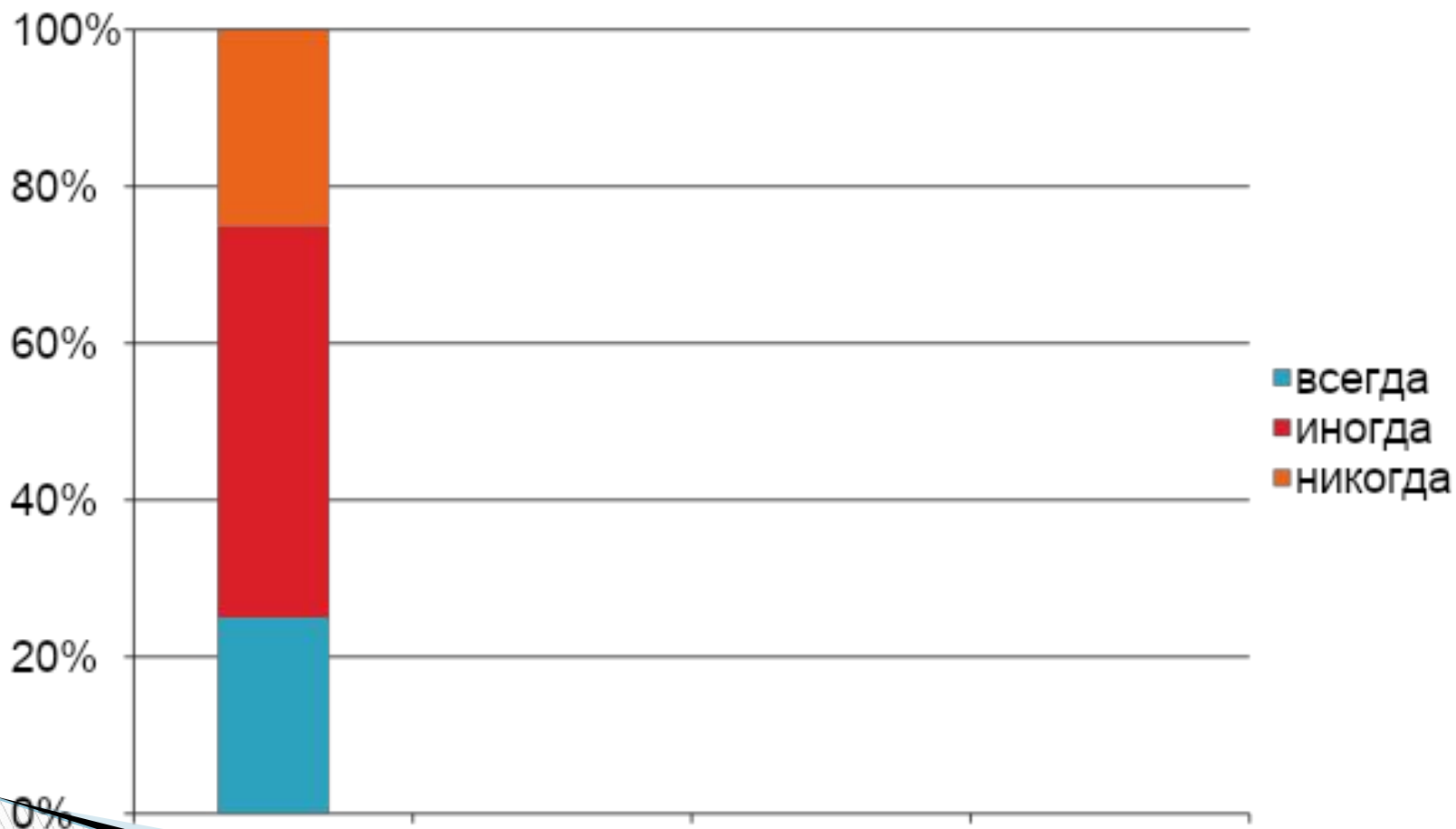


- ? Гигиенические нормативы продолжительности выполнения домашних заданий в 5 классе до 2,5 часов.
- ? Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15 минутные перерывы с физкультминуткой под музыку.

**Сколько времени вы затрачиваете на
приготовление домашних заданий?**



Делаете ли вы перерывы при выполнении домашних заданий?

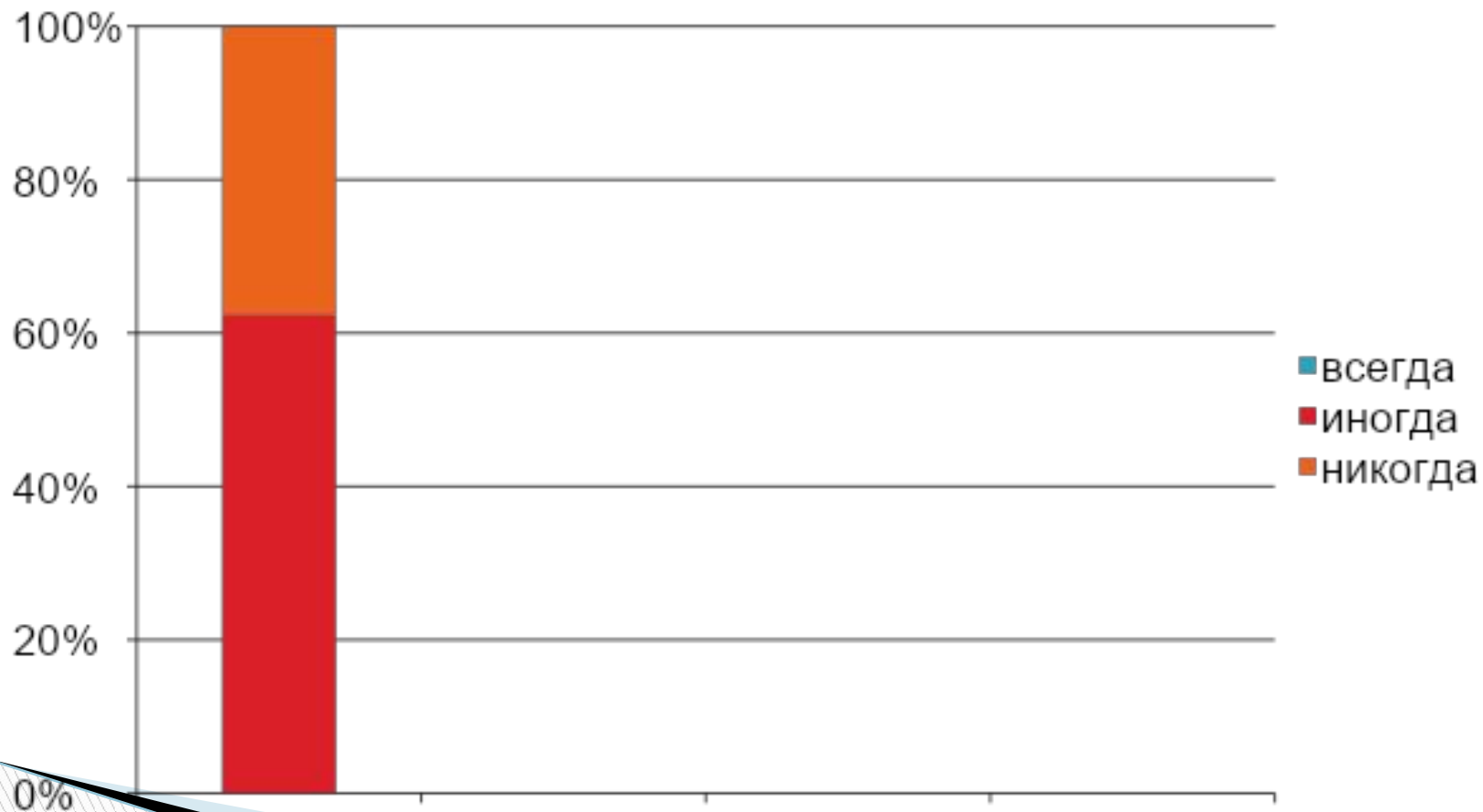


Сон - важный фактор в режиме дня школьника

- ? Сон 21.00-7.00
- ? Гигиенические нормативы продолжительности ночного сна – 10,5 часов.

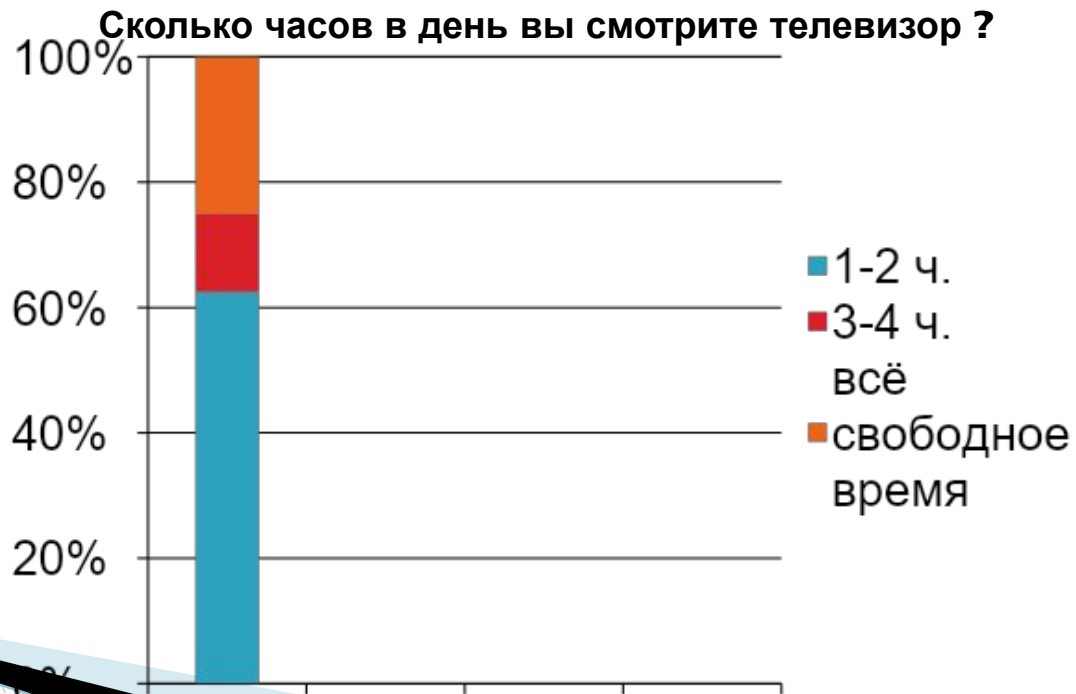


Как часто вы не высыпаетесь?

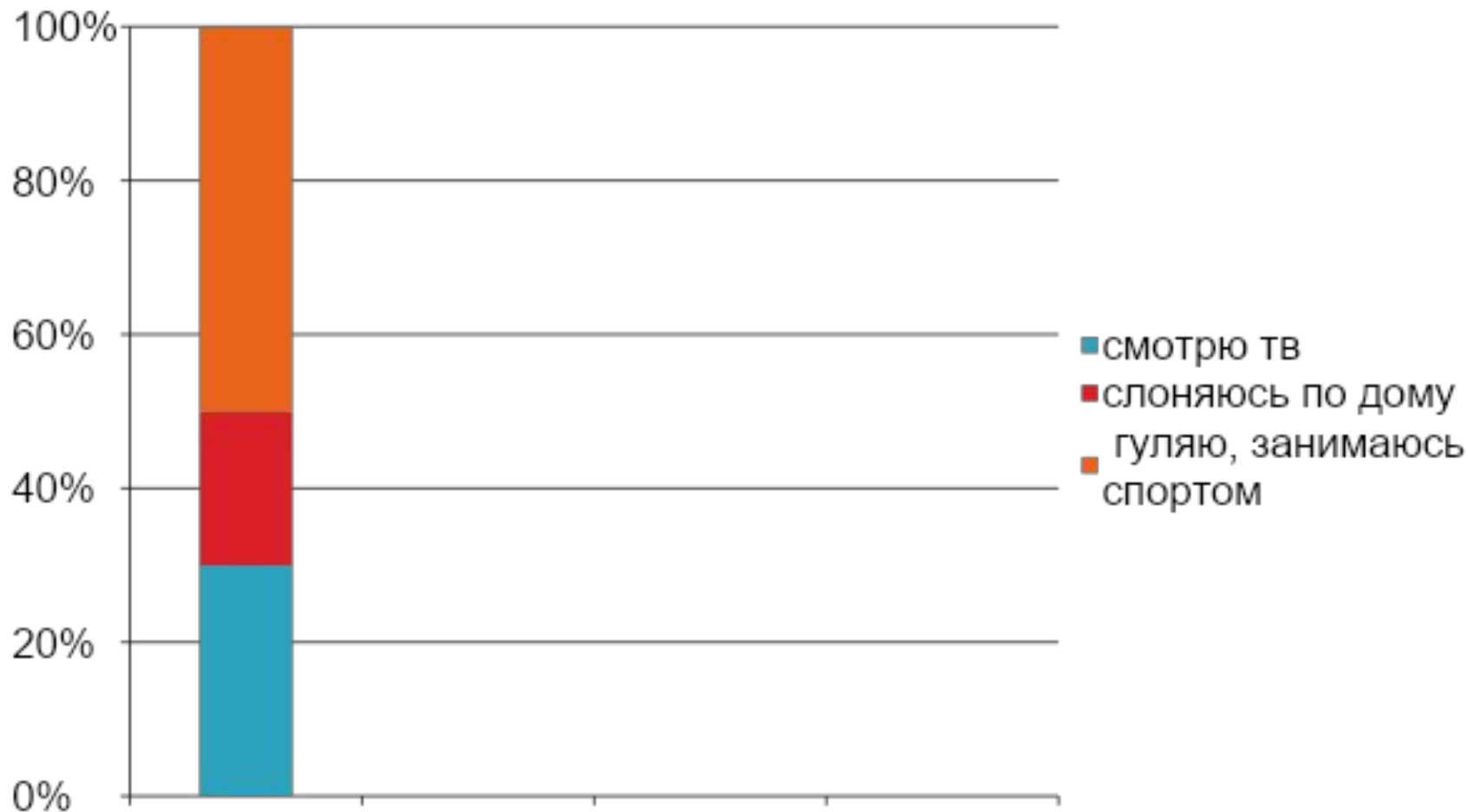


Занятия в школе имеют строгий режим и регламент, а вот внеучебная деятельность зависит от самого ученика и его товарищей.

- ? Гигиенические нормативы продолжительности просмотра телепередач 1.5 часа.
- ? Прогулка – 3 часа.
- ? Внеклассные и внешкольные занятия 1-2 часа.



Как обычно вы проводите воскресный день?



Режим дня - это режим жизни !



**Строгий режим —
распорядок дня —
является
предпосылкой для
высокой
трудоспособности,
крепкого здоровья и
хорошего
самочувствия.**

Как часто вы стараетесь спланировать свой день ?



Выводы

- ? **1. Школьники имеют представление о режиме дня.**
 - ? **2. Среди учащихся есть нарушения основных режимных моментов.**
 - ? **3. Большинство учащихся (75 %) вовремя ложится спать, но, к сожалению, страдает от недосыпания.**
 - ? **4. Школьники не уделяют достаточного внимания утренней зарядке как компоненту физического воспитания.**
 - ? **5. Среди учащихся отмечаются нарушения гигиены учебной деятельности дома: 50% учащихся выполняет домашнее задание сразу после уроков, не отдыхая. Только 25 % школьников делает перерывы при выполнении домашнего задания.**
 - ? **7. Большинство школьников проводят свое свободное время насыщенно и с пользой – посещают кружки, секции. Учащиеся занимаются не более чем в двух кружках (секциях).**
 - ? **8. Нарушения режима дня у учащихся связаны с тем, что ребёнок порой не может спланировать свой день.**
 - ? **9. Нерационально организованный режим дня способствует ухудшению здоровья школьников.**
- 