

Режим дня – основа сохранения и укрепления здоровья первоклассника

Родительское собрание
Форма проведения – круглый стол

Цель – довести до сведения родителей учащихся о режиме дня, рекомендуемом для соблюдения учащимися 1 класса

Задачи:

- Ознакомить родителей учащихся с анализом имеющихся нарушений самочувствия учащихся 1 класса;
- Убедить родителей в необходимости установления и соблюдения режима дня первоклассниками в домашней и школьной обстановке;
- Изменить отношение родителей к режиму дня.

Режим - ...

«...установленный порядок
чего-нибудь...»

С.И.Ожегов



Значение режима увеличивается:


**из-за изменения нагрузки;*

**так как новые обязанности требуют от младших школьников большей собранности и дисциплинированности*

Значение

режима дня:

- *предупреждает возбудимость и раздражительность детей;**
- *помогает сохранить нормальную работоспособность в течение всего учебного года.**



8.00-11.00
0

16.00-
18.00

Работоспособность детей в течении дня

Обычный день первоклассника?

Утро.

Дорога до школы.

Занятия в школе.

Дорога из школы домой.

Переодевание после школы.

Обед.

Свободное время.

Вечер.

Подготовка ко сну.

Ночной сон.

Режим дня первоклассника

| | |
|-----------------------------|-------------|
| Подъём | 7.15 |
| Утренняя гимнастика, туалет | 7.15-7.45 |
| Завтрак | 7.45-8.00 |
| Дорога в школу | 8.00-8.20 |
| Занятия в школе | 8.30-13.15 |
| Дорога из школы | 13.15-13.30 |
| Обед | 13.30-14.00 |
| Отдых | 14.00-15.00 |
| Прогулка | 15.00-17.00 |
| Подготовка домашних заданий | 17.00-18.00 |
| Прогулка | 18.00-19.00 |
| Помощь по дому | 19.00-19.45 |
| Ужин | 19.45-20.30 |
| Туалет, подготовка ко сну | 20.30-21.00 |
| Сон | 21.00-7.15 |

Памятка для родителей

- 1.Заранее составьте для своего ребёнка режим дня с учётом особенностей жизни Вашей семьи. Приучайте ребёнка к его соблюдению.
- 2.По мере возможности контролируйте, как ребёнок соблюдает режим дня, проанализируйте результаты и сделайте выводы.
- 3.Обратите внимание на то, достаточно ли развиты у Вашего ребёнка навыки самообслуживания, привлекайте его к участию в домашних делах



Социологический опрос родителей.

Анкета *«Режим дня в жизни ребёнка»*

1. Существует ли в Вашей семье определённый распорядок, режим дня?
 2. Если существует, то в течение какого периода времени? Если не существует, то появлялось ли желание попробовать жить по определённому расписанию.
 3. Ощущаете ли Вы полезность соблюдения режима дня?
 4. Можете ли оказывать влияние соблюдение режима дня на самочувствие Вашего ребёнка?
 5. Какие режимные моменты могут оказаться наиболее сложными для выполнения в Вашей семье?
 6. Какие режимные моменты легки и просты для Вашей семьи?
 7. Связано ли соблюдение дня ребёнка напрямую с сохранением и укреплением его здоровья?
-

Итоги родительского собрания (решение):



1. Согласиться с необходимостью соблюдения режима дня учащимися 1 класса.
2. Осуществлять контроль за соблюдением режимных моментов дома – родителями, в школе – классным руководителем.
3. Довести до сведения детей важность соблюдения режима дня для их здоровья.