

# Родительское собрание в 1 классе

Автор: учитель нач.  
классов Иванова Е.А. МОУ «СОШ№110»

# Тема:

## «Режим дня – здоровье и успеваемость»



# Проблема:

1. Частые опоздания на первый урок.
2. Быстрая утомляемость.
3. Снижение успеваемости.



# Цель:

Убедить родителей учащихся в необходимости рациональной организации дня своего ребёнка.



# Задачи:

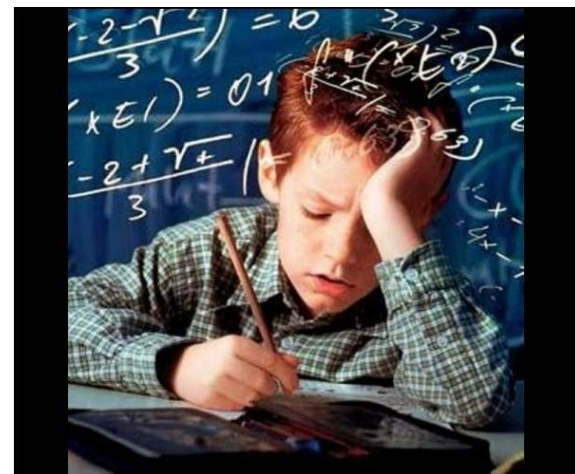
1. Педагогическое просвещение родителей младших школьников.
2. Помочь родителям правильно организовать режим дня своего ребёнка.
3. Воспитание здорового и успешного человека.



# Причины:

1. Продолжительность ночного сна сокращена на 1,5-2 часа у **73%** детей.
2. Не делают зарядку **65%** детей.
3. Ежедневно проводят у телевизора от 1 до 2,5 часов, у компьютера ещё больше.
4. Не гуляют после школы **20%** детей.

Нерационально организованный день ведёт к резкому снижению работоспособности, утомлению и переутомлению. Это негативно сказывается на здоровье ребёнка.



# Что такое режим дня ?

Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течении суток.





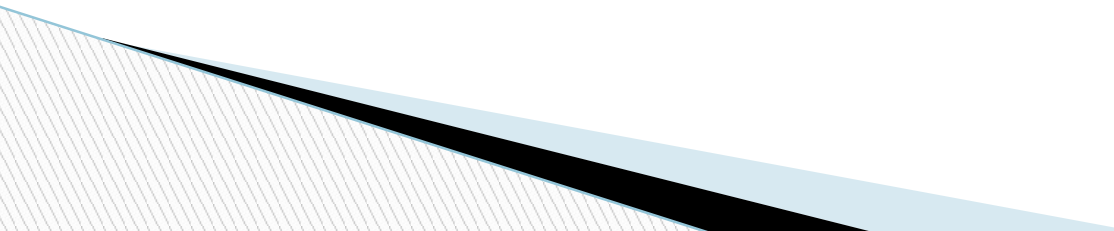
# Основная цель режима

## дня:

Обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования и сохранение здоровья.

Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма.

# Основные элементы режима дня школьника.

1. Учебные занятия в школе и дома.
  2. Активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе.
  3. Регулярное и достаточно разнообразное питание .
  4. Физиологический полноценный сон.
  5. Свободная деятельность по индивидуальному выбору.
- 

# Рекомендации для родителей.

1. Каждый пункт режима должны контролировать взрослые.
2. Должны соблюдаться все правила распорядка дня.
3. Следует учитывать состояние здоровья ребёнка и функциональные особенности данного возрастного периода.
4. Продумайте сегодня, как будет организован день вашего ребёнка завтра.
5. Будьте настойчивы и терпеливы.

*Советую...*

