

# Родительское собрание

на тему:

**«Режим дня**

**современного**

**школьника»**



23.11.2013

Комельских М.Г.

*Хорошими людьми становятся  
больше  
от упражнений, чем от природы.  
Демокрит*



23.11.2013

Комельских М.Г.

# Статистика актуальности

## темы:

- К концу первой четверти худеют 30% учащихся.
- 15% детей жалуются на головную боль, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться.
- Треть учащихся имеют различные нарушения осанки которые усугубляются в последующие годы обучения
- 10% детей, поступающих в школу, имеют нарушения зрения различной тяжести.
- 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью
  - к близорукости.
- Лишь 24% ребят выдерживают ночной норматив сна.
- Ежедневно дети не досыпают от 1,5 часов до

# Результаты анкетирования учащихся класса:



- \* Утром встают вовремя и без подталкивания родителей .....
- \* Встают неохотно, подгоняемые родителями .....
- \* По утрам делают необходимые водные процедуры .....
- \* Зарядку не делают совсем .....
- \* Выполняют домашние задания с родителями .....
- \* Каждый день бывают на свежем воздухе перед выполнением уроков .....
- \* Вовремя ложатся спать .....

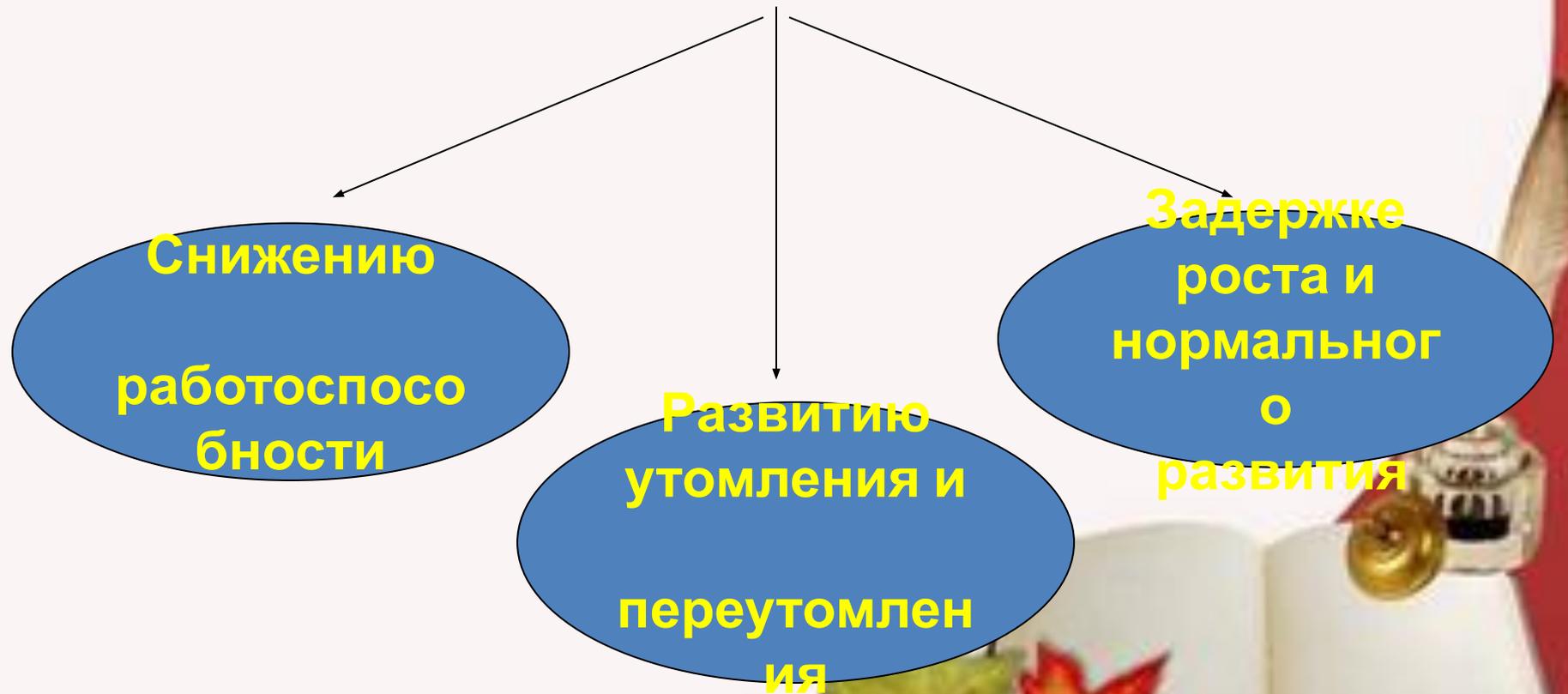


# Результаты анкетирования родителей:



- \* Считают, что режим дня надо соблюдать и, что он влияет на успешную учёбу ребёнка .....
- \* Будят по утрам своих детей .....
- \* Занимаются закаливанием своего ребёнка .....
- \* Вместе с ребёнком делают зарядку .....
- \* Не позволяют ребёнку увлекаться телевизионными передачами ...
- \* Разрешают детям смотреть телевизор, сколько хочется.....
- \* ..... считают, что их дети гуляют на свежем воздухе достаточное количество времени.
- \* Помогают делать домашние задания .....
- \* ..... считают, что их ребёнок по времени долго делает уроки

# Нерационально организованный режим приводит к:



**Врачи утверждают:**

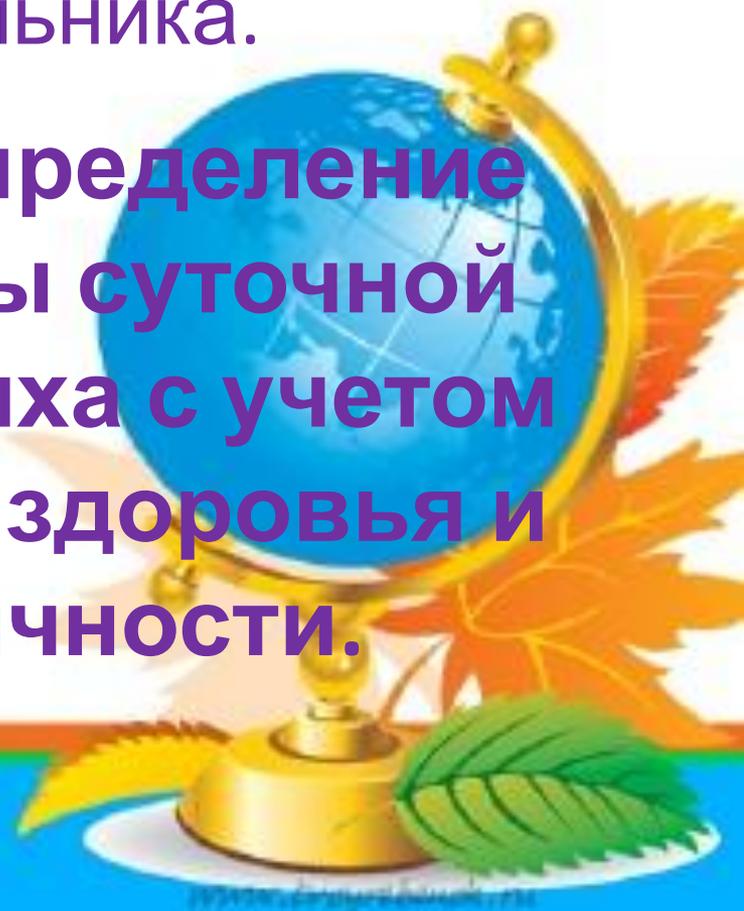
**«Лучшая мера,**

**предупреждающая возбудимость  
ребенка, его раздражительность –  
соблюдение режима 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.



питание

отдых по  
интересам

Основны

учеба в школе и  
дома

е  
КОМПОНЕН  
ТЫ  
режима  
дня

игровая  
деятельность  
по интересам

пребывание  
на свежем  
воздухе  
(прогулки)

ШКОЛЬНИК

а

ПОМОЩЬ  
ПО ДОМУ

личная гигиена

сон





# Примерный режим дня:



Подъём  
7.00



Зарядка  
7.10

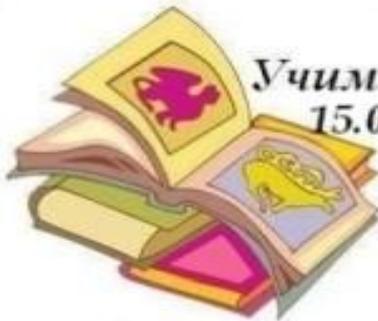


Умывание  
7.25

Завтрак  
8.00



Отдых  
14.00-  
-15.00



Учим уроки  
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30



23.11.2013  
9.00-12.40



Домой

12.50



Ужин 19-00



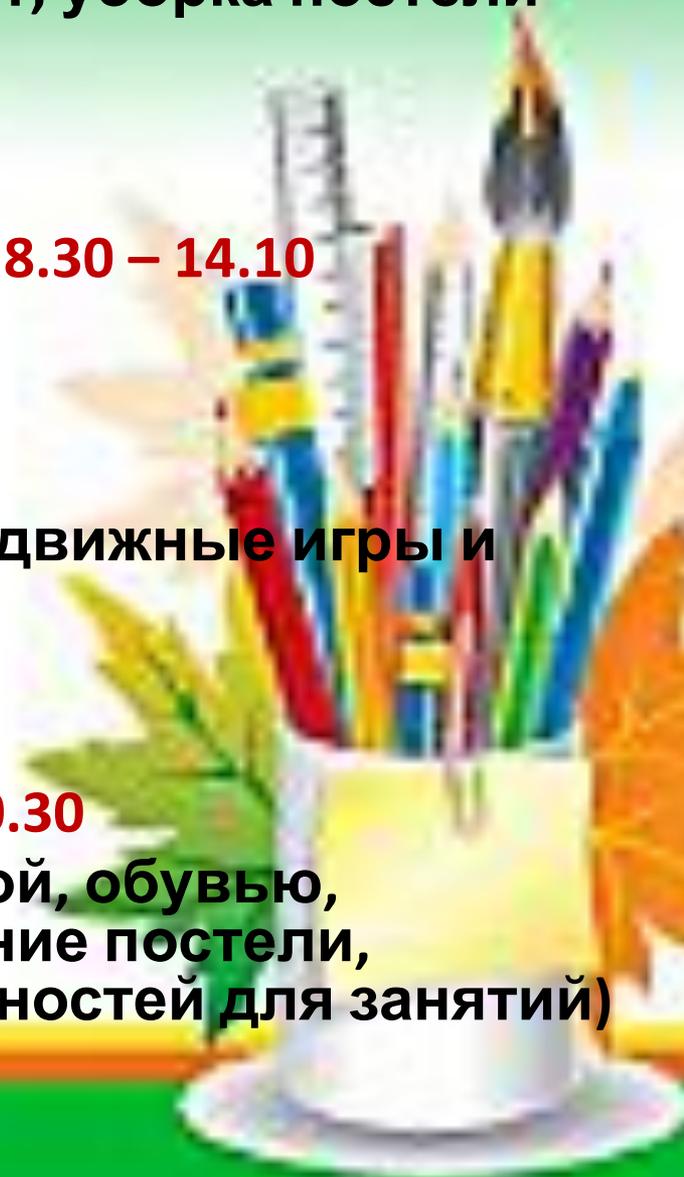
19-30

Отдых



Сон  
10.30

- Подъем **7.00**
- Утренняя гимнастика, утренний туалет, уборка постели **7.00 – 7.30**
- Завтрак **7.30 – 8.00**
- Дорога в школу **8.00 – 8.20**
- Учебные, дополнительные занятия **8.30 – 14.10**
- Дорога из школы домой **14.10 – 14.30**
- Обед **14.30 – 14.50**
- Послеобеденный отдых **14.50 – 15.50**
- Пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры и развлечения **15.50 – 16.50**
- Приготовление уроков **16.50 – 18.30**
- Пребывание на воздухе **18.30 – 19.30**
- Ужин и свободные занятия **19.30 – 20.30**
- Приготовление ко сну (уход за одеждой, обувью, проветривание комнаты, приготовление постели, приготовление школьных принадлежностей для занятий) **20.30 – 21.00**
- Сон **21.00 – 7.00**



# «Как прожить хотя бы день без нервотрёпки, поучений, взаимных обид ?»

- 1. Будьте ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть нашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали». Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, скажите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.
- 2. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте его ведь, это не займет много времени.
- 3. Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.
- 4. После школы не торопите ребенка садиться за уроки, необходимо время для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 18 часов. Занятия по вечерам

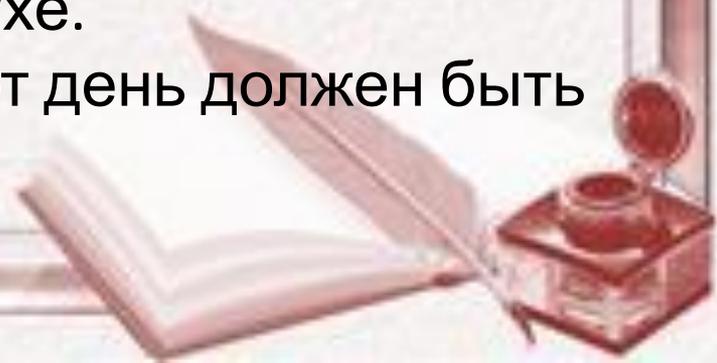
**5. Не заставляйте делать все уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки». 10. Во время приготовления уроков не стойте над душой, дайте возможность ребенку работать самому, но уж если помощь ваша нужна, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится»), «Давай разберемся вместе»), похвала (даже если не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках.**

**6. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то ...». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации. 7. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекайтесь на домашние дела, телепередачи, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости, неудачи. 8. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы. 9. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8 –летнему ребенку) очень любят послушать сказку перед сном, песенку и ласку. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном**

## ***Подведём итоги...***

### ***Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:***

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.
7. Воскресенье — день отдыха, и этот день должен быть праздничным и радостным.



**Удачи Вам в  
воспитании ребёнка!**

23.11.2013

Комельских М.Г.

