**Родительское собрание на тему: «Режим дня современного школьника»**

***Хорошими людьми становятся больше***

***от упражнений, чем от природы.***

***Демокрит***

*Задачи собрания****:***

1. Показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника.
2. Убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня.

*Форма проведения:* семинар – практикум.

*Подготовительная работа к собранию:*

1. Анкетирование учащихся и родителей.
2. Приложение. ( Анкеты, памятки, образец режима дня, презентация)

Анкетирование учащихся класса:

— В котором часу ты встаёшь утром?

— Тебя будят родители или ты просыпаешься сам?

— Ты встаёшь охотно или с трудом?

— Какие процедуры входят в твой туалет?

— Делаешь ли ты зарядку по утрам?

— Ты делаешь её один или с родителями?

— Как долго ты делаешь уроки?

— Ты выполняешь их сам или тебе помогают твои родители?

— Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?

— В котором часу ты идёшь спать?

**Ход  собрания.**

   Что такое счастье? Таким простым вопросом

Пожалуй, задавался Ни один философ.

А на самом деле Счастье - это просто.

Начинается оно С полуметра роста.

Это распашонки, Пинетки и слюнявчик,

Новенький описанный Мамин сарафанчик.

Рваные колготки, Сбитые коленки,

Это разрисованные В коридоре стенки.

Счастье - это мягкие Теплые ладошки,

За диваном фантики, На диване крошки.

Это целый ворох Сломанных игрушек,

Это постоянный Грохот погремушек.

Счастье - это пяточки Босиком по полу.

Градусник под мышкой, Слезы и уколы.

Ссадины и раны, Синяки на лбу,

Это постоянное Что? да почему?

Счастье - это санки, Снеговик и горка.

Маленькая свечка На огромном торте.

Это бесконечное «Почитай мне сказку»,

Это ежедневные Хрюша со Степашкой

Это теплый носик Из-под одеяла,

Заяц на подушке, Синяя пижама.

Брызги по всей ванной Пена на полу.

Кукольный театр, Утренник в саду.

Что такое счастье? Проще нет ответа.

Оно есть у каждого –

Это наши дети

Добрый день уважаемые папы и мамы! Сегодняшнее собрание посвящено актуальной проблеме , ведь наше счастье и счастье детей в наших руках. Сегодня мы хотим поговорить о важности режима дня современного школьника и о проблемах в организации домашней учебной работы школьника.

— Начало обучения ребёнка в школе – это, в первую очередь, экзамен на зрелость той семьи, в которой он растёт и развивается. Если семья готова к пониманию важности этого этапа в жизни ребёнка, со временем есть вероятность того, что ребёнок войдёт в одну из статистических групп, приведённых на доске.

Статистика  актуальности темы

• Лишь 20 – 25% остаются здоровыми после первого года обучения в школе.

• 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 получаса.

Анализ анкет детей и родителей по проблеме собрания.

Результаты анкетирования учащихся класса:

Мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведёт к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребёнка. Низкая работоспособность характеризуется:

\* снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребёнок выучил материал урока;

\*повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;

\* рассеянностью и невнимательностью ребёнка, быстрой утомляемостью;

\* изменением почерка ребёнка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Безусловно, нельзя работать без утомления, но ведь задача семьи состоит в том, чтобы предупредить переутомление и способствовать такой организации жизни ребёнка, которая позволит избежать влиянию на его здоровье.

— Отсутствие у родителей понимания проблемы, незнание своего ребёнка, родительский эгоизм и тщеславие, неумение и нежелание наладить контакт со своим ребёнком, поддержать его в этот весьма непростой период жизни может привести к стрессам и трагедиям всего периода обучения в школе.

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребёнка может быть несоблюдение режима дня школьника. Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребёнком, как некую обузу. Врачи утверждают: «Лучшая мера, предупреждающая возбудимость ребенка, его раздражительность – соблюдение режима дня»

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

Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранять физическое и психическое равновесие, что даёт возможность соблюдения эмоционального равновесия.

**Практическая работа:**

1.Родительское «нельзя» при соблюдении режима дня.

Скажите что нельзя делать при выполнении ребенком режима дня .

Родители делятся на группы и разрабатывают запретительные законы для родителей класса, которыми они должны руководствоваться при организации выполнения ребёнком режима дня. Родители работают в группах в течение 20 минут, затем каждая группа выступает с докладом. На основе групповых запретов составляется общий свод родительских «нельзя», который записывается в родительский дневник.

**НЕЛЬЗЯ:**

1.Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.

2.Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами, объясняя себе и другим, что ребёнку нравится такая еда.

3.Требовать от ребёнка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.

4.Сразу после школьных занятий выполнять домашние задания.

5. Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.

6. Заставлять ребёнка спать днём после уроков или лишать его этого права.

7. Кричать на ребёнка вообще и во время выполнения им домашних заданий.

8. Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий.

9. Ждать папу или маму, чтобы начать делать уроки.

10. Сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день.

11. Ругать ребёнка перед сном.

12. Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.

13. Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.

14. Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно.

15. Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.

|  |
| --- |
|  |

**Итог собрания:**

**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 (воскресенье — день отдыха, и этот день должен быть праздничным и радостным).

Удачи Вам в воспитании ребенка!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Памятка для родителей**  **«Как прожить хотя бы день без нервотрепки, поучений, взаимных обид?»**  1.Будите 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 бесполезны, завтра придется все начинать сначала.  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. 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 неприятностей, не выяснять отношений. Завтра новый день, и мы должны сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.  **Удачи Вам в воспитании ребенка!** | **Памятка для родителей**  **«Как прожить хотя бы день без нервотрепки, поучений, взаимных обид?»**  1.Будите 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 бесполезны, завтра придется все начинать сначала.  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. 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 неприятностей, не выяснять отношений. Завтра новый день, и мы должны сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.  **Удачи Вам в воспитании ребенка!** |