*Родительское собрание №2*

*29 ноября 2013г. В 5 классе*

*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».*

*Подготовительная работа*

*I. Проведение микроисследования (анкетирование учащихся «Мой режим дня»)*

*II. Консультации с медицинским работником школы, анализ медицинских карт школьников (пригласить Ульрих Н.Г. школьную медсестру на собрание).*

*III. Изучение классным руководителем научно-методической литературы по теме «Режим дня школьников».*

*IV. Выработка представлений о сценарии, участии родителей и учителей, решение родительского собрания, о способах активизации участия родителей в обсуждении данного вопроса.*

*Вступительная часть*

*Выступление классного руководителя.*

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

*Основная часть*

*Режим дня - это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности. В основе режима дня лежит условно-рефлекторная деятельность. Со временем она приобретает характер динамического стереотипа, подготавливая организм к выполнению определенной деятельности в конкретное время и, значит, облегчает выполнение этой работы.*

*Основными компонентами режима дня школьника являются: сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки), учеба в школе и дома, игровая деятельность по интересам, отдых по интересам, личная гигиена, питание, помощь по дому.*

*Режим дня считается правильным, если в нем предусмотрено достаточно времени для всех видов деятельности  в соответствии с гигиеническим регламентом. Деятельность должна быть посильной для данного индивидуума, а отдых должен способствовать оптимальному восстановлению.   
           Определяется режим не только нашими жела­ниями, но и общественными требованиями. В определенные часы начинают и заканчивают работу учреждения, заводы, институты, школы, театры, магазины. И каждый человек, независимо от желания, дол­жен считаться с этими факторами.*

*Нерационально организованный режим приводит к снижению работоспособности, развитию утомления и  переутомления, задержке роста и нормального развития.*

*Результаты исследования и их интерпретация.*

*Основным методом исследования режима дня школьников было анкетирование. Учащимся была предложена анкета  «Мой режим дня» (анкета №1). Анкетирование проведено в октябре 2010 года. Ответы на вопросы анкеты позволяют оценить следующие компоненты режима дня школьника: сон,  учеба дома, питание, свободное время. Результаты анкеты были проанализированы, сопоставлены с гигиеническими нормативами (таблица №2), медицинскими картами школьников и оформлены в виде диаграмм (слайды 11-17)*

*Выводы*

*1. Школьники имеют представление о режиме дня.*

*2. Среди учащихся есть нарушения основных режимных моментов.*

*3. Для 46% учащихся характерно более позднее засыпание и, следовательно, отмечается недостаток сна.*

*4.  Школьники не уделяют достаточного внимания утренней зарядке как компоненту физического воспитания.*

*5. Нарушения режима питания (завтрак) отмечаются у 9% учащихся.*

*6.Среди учащихся отмечаются  нарушения гигиены учебной деятельности дома: у 18% учащихся превышены гигиенические нормативы продолжительности выполнения домашних заданий, только 5% учащихся делают перерывы.*

*7. Большинство школьников проводят свое свободное время насыщенно и с пользой – посещают кружки, музыкальную школу, секции. Учащиеся занимаются не более чем в двух кружках (секциях).*

*8. Нарушения режима дня у учащихся связаны с чрезмерным увлечением телевизионными передачами, компьютерными играми.*

*9. Нерационально организованный режим дня способствует ухудшению здоровья школьников.*

*Высказывания родителей, беседа со всеми участниками собрания*

*Обсуждение проблемного вопроса «Как правильно организовать режим дня?»*

*Строгий режим — распорядок дня — является важней­шей предпосылкой для высокой трудоспособности, крепкого здоровья и хорошего самочувствия. По этому поводу М. М. Пришвин писал: «...не само здоровье дает долголе­тие, а правильное расходование его» [6].*

*Казалось бы, люди творческого труда: композито­ры, писатели — должны работать только тогда, когда у них вдохновение. А на самом деле тот же строгий ре­жим.*

*«Моя система работы,— рассказывал великий рус­ский композитор П. И. Чайковский,— абсолютно регу­лярная, всегда в одни и те же часы, без всякого к са­мому себе послабления. Музыкальные мысли зарожда­ются во мне, как только, отвлекшись от чуждых моему труду соображений и забот, принимаюсь за работу... Работаю я от 10 часов утра' до часу пополудни и от пя­ти до восьми вечера. Поздним вечером или ночью я ни­когда не работаю» [3].*

*Режим дня школьников должен строиться в соответствии с периодами повышения и спада работоспособности, которая зависит от интенсивности физиологических процессов.*

*В режиме дня школьника должны быть предусмотрены следующие основные компоненты: 1) учебные занятия в периоды подъема работоспособности в школе и дома; 2) отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе; 3) регулярное и достаточное питание; 4) гигиенически полноценный сон. Кроме того, в режиме дня должно быть отведено время для свободных занятий по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт, самообслуживание, помощь семье).*

*Режим дня считается правильным, если предусматривает достаточное время для необходимых элементов жизнедеятельности и обеспечивает на протяжении всего периода бодрствования высокую работоспособность. Правильно организованный режим дня создает ровное, бодрое настроение, интерес к учебной или творческой деятельности, играм, способствует нормальному развитию ребенка.*

*Обсуждение и осмысление сказанного выше через диалог заинтересованных людей. Родители могут задавать вопросы, приводить свои доводы, а также побеседовать наедине с интересующим его участником разговора.*

*На основе изучения литературы, анкетирования учащихся, анализа классных журналов были составлены  и оформлены в виде буклета рекомендации для школьников «Как правильно организовать режим дня»*

*Заключительная часть. Решение собрания.*

*1)*      *Классному руководителю подготовить и провести классный час по теме «Режим дня пятиклассника».*

*2)*      *Родителям и классному руководителю в течении года заботиться о здоровье учащихся, следить за выполнением ими режима дня.*

*3)*      *Родительскому комитету спланировать мероприятия по рациональной организации свободного времени учащихся в дни зимних каникул.*

*Таблица №1*

*Гигиенические нормативы продолжительности основных видов деятельности школьников в сутки  (в астрономических часах) [8]*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Класс* | *Домашнее задание* | *Прогулка* | *Внеклассные и внешкольные занятия* | *Просмотр телепередач* | *Ночной сон* |
| *I* | *До 1 часа (со II полугодия)* | *4 часа* | *0,5-1 час* | *0,5 часа* | *11,0-10,5 часов* |
| *II* | *До 1,5 часов* | *3,5 часа* | *1-2 часа* | *1 час* | *11,0-10,5 часов* |
| *III* | *до 2 часов* | *3,5 часа* | *1-2 часа* | *1,5 часа* | *11,0-10,5 часов* |
| *IV* | *до 2 часов* | *3,5 часа* | *1-2 часа* | *1,5 часа* | *10,5 часов* |
| *V* | *до 2,5 часов* | *3 часа* | *1-2 часа* | *1,5 часа* | *10,5 часов* |
| *VI* | *до 2,5 часов* | *2,5 часа* | *1-2 часа* | *1,5 часа* | *10,0 часов* |
| *VII* | *до 3 часов* | *2,5 часа* | *1-3 часа* | *2,5 часа* | *9,5 часов* |
| *VIII* | *до 3 часов* | *2,5 часа* | *1-3 часа* | *2,5 часа* | *9,5 часов* |
| *IX* | *до 4 часов* | *2,5 часа* | *1-3 часа* | *2,5 часа* | *9,0 часов* |
| *X-XI* | *до 4 часов* | *2,5 часа* | *1-3 часа* | *2,5 часа* | *9,0-8,5 часов* |

***Анкета №1 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.*