|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учитель высшей категории – Беликова И.Т.**  **Тема собрания: Режим дня в жизни школьника.**  **Задачи собрания:**  1. Доказать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника.  2. Убедить родителей в необходимости формирования у ребёнка привычки выполнения режима дня.  **Подготовительная работа к собранию.**  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?  **Анкета для родителей учащихся класса:**  - Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребёнка выполнение им режима дня?  - Ваш ребёнок встаёт сам или вы его будите?  - Он встаёт охотно или с трудом?  - Как вы на это реагируете?  - Занимаетесь ли вы закаливанием собственного ребёнка?  - Делает ли ваш ребёнок зарядку?  - Являетесь ли вы для него в этом примером?  - Позволяете ли вы своему ребёнку увлекаться телевизором?  - Гуляет ли ваш ребёнок достаточное время на свежем воздухе?  - Ваш ребёнок делает уроки сам или вы ему помогаете?  - Как долго по времени делает уроки ваш ребёнок?  - Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребёнка?  - Какие приёмы вы используете для того, чтобы ребёнок чувствовал себя здоровым и бодрым?  **Ход собрания.**  **Вступительное слово классного руководителя.**  - 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% первоклассников 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 недосыпают от 1,5 часов до получаса.  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.  Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранять физическое и психическое равновесие, что даёт возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот 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.  **Анализ анкет детей и родителей по проблеме собрания.**  **Результаты анкетирования учащихся класса:**  \* Утром встают вовремя и без подталкивания родителей 78% детей.  \* Встают неохотно, подгоняемые родителями 24% детей.  \* По утрам делают зарядку и необходимые водные процедуры 72% детей.  \* Зарядку не делают совсем 28% детей.  \* Самостоятельно выполняют домашние задания без родителей 17% детей.  \* Не могут делать уроки без помощи родителей 83% детей.  \* Каждый день бывают на свежем воздухе 72% детей.  \* Вовремя ложатся спать 61% детей.  Результаты анкетирования родителей:  \* Считают, что режим дня надо соблюдать и, что он влияет на успешную учёбу ребёнка 100% родителей.  \* Будят по утрам своих детей 39% родителей.  \* Занимаются закаливанием своего ребёнка 33% родителей.  \* Вместе с ребёнком делают зарядку 39% родителей.  \* Не позволяют ребёнку увлекаться телевизионными передачами 22% родителей.  \* Разрешают детям смотреть телевизор, сколько хочется 78% родителей.  \* 94% родителей считают, что их дети гуляют на свежем воздухе достаточное количество времени.  \* Не помогают делать уроки своему ребёнку 28% родителей.  \* Постоянно помогают делать домашние задания 72% родителей.  \* 22% родителей считают, что их ребёнок по времени долго делает уроки.  Родительское «нельзя» при соблюдении 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 течении 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. Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика.  9. Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий.  10. Ждать папу или маму, чтобы начать делать уроки.  11. Сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день.  12. Ругать ребёнка перед сном.  13. Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.  14. Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.  15. Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно.  16. Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.  **Знакомство родителей с рекомендуемым режимом дня школьника.**   |  |  | | --- | --- | | Примерный вариант режима дня школьника | Время | | Подъём | 6.30 | | Зарядка, умывание, уборка постели. | 6.30 – 6.50 | | Завтрак. | 6.50 – 7.10 | | Дорога в школу. | 7.20 – 7.45 | | Занятия в школе. | 8.00 – 11.30 | | Прогулка на свежем воздухе. | 11.30 – 13.00 | | Обед. | 13.00 – 13.30 | | Отдых, помощь по дому. | 13.30 – 15.00 | | Приготовление уроков. | 15.00 – 16.30 | | Свободное время. | 16.30 – 18.00 | | Ужин. | 18.00 – 18.30 | | Свободное время. | 18.30 – 20.30 | | Личная гигиена, подготовка ко сну. | 20.30 – 21.00 | | Отбой. | 21.00 |   Беседа с родителями отдельных учеников.  Приглашение некоторых родителей на индивидуальную консультацию по данной проблеме.  **Литература для подготовки собрания:**  Безруких М. М., Ефимова С.П. – «Как помочь хорошо учиться». Москва, 2003 год.  Василевич Л. П. – «Дневник самопознания». Минск, 2002 год.  Титова Е. В. – «Если знать как действовать. Разговор о методике воспитания». Книга для учителя. Москва, Просвещение, 1993 год. |