|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.*
 |