**Родительское собрание**

# **Тема:**

# **«О здоровье - всерьез»**

# **для родителей начальных классов**

 **Учитель МБОУ СОШ №3**

**г. Красноармейска**

**Саратовской области**

**Карандина Галина Ивановна**

Карандина Г. И., учитель начальных классов, МБОУ СОШ № 3, г. Красноармейск, Саратовская область.

**Родительское собрание.**

**«О здоровье – всерьез».**

Цель:

1. Помочь родителям правильно организовать режим дня школьника, обратив особое внимание на качественно новые компоненты режима: учебную и досуговую деятельность.
2. Дать практические советы, помогающие приучить ребенка выполнить режим дня.
3. Воспитывать сторонников и пропагандистов здорового образа жизни.

Подготовка к собранию:

1. теоретическая подготовка;
2. анкетирование родителей и учащихся, анализ анкет;
3. выступления заинтересованных сторон;
4. наглядное сопровождение собрания – лектория: слайды.

Ход собрания.

Ведущий.

Уважаемые родители!

Мы рады видеть вас на собрании – лектории «О здоровье – всерьез».

Ваши анкеты показали нам, насколько важна, актуальна эта тема. Они выявили сторонников и редких противников режима дня, определили круг вопросов, требующих разрешения, изучения. Сегодня мы постараемся дать на них подробные и исчерпывающие ответы.

Послушайте лекцию «Все - по режиму». Читает ее \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Все - по режиму.**

Великий физиолог И. П. Павлов не раз говорил, что ничто так не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определенный распорядок жизни. Такой определенный распорядок, режим дня чрезвычайно важен для учащихся. Всему свое время в режиме дня, а иначе и работа ладиться не будет, не пойдет на пользу.

Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе - все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. Результат - снижение работоспособности школьника. Вот почему семья, так же как и школа, должна обратить серьезное внимание на организацию времени бодрствования и сна учащихся.

Педагогам нередко приходится наблюдать, что некоторым ребятам на уроке крайне трудно сосредоточить внимание на том, что происходит в классе. Такое впечатление, что ребенок болен - к тому же он жалуется на головную боль, слабость, желание спать. Иногда выясняется, что ребенок действительно нездоров, но в очень многих случаях причина в ином: он не придерживается режима дня, у него нет определенных часов для приготовления уроков, ему не хватает времени для прогулок, спать он ложится поздно, так как засиживается у телевизора, компьютера. Каждое отдельное отступление от режима кажется невинным, но, накапливаясь изо дня в день, последствия таких отступлений начинают сказываться все сильнее. Что нужно теперь такому ребенку? Скажем сразу: он не нуждается ни в каком лечении. Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят маленького школьника от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости. Он снова будет внимательным, усидчивым и хорошо успевающим.

Правильно организовать режим дня школьника - это:

обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну;

предусмотреть регулярный прием пищи;

установить определенное время приготовления уроков;

выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.

Конечно, трудно приучить ребенка следовать всем пунктам режима; но если проявить настойчивость, ему будет все легче и легче это делать - начинает играть свою роль привычка, и ребенок поймет, что режим помогает жить.

Потребность детей во сне тем больше, чем младше ребенок. С возрастом продолжительность сна уменьшается, а время бодрствования соответственно увеличивается. Вместе с тем в самом времени бодрствования - в связи с повышением работоспособности - нарастает удельный вес занятий в школе, домашних учебных занятий, «дополнительных» внешкольных занятий.

Школьники должны вставать в 7 ч утра. Следующие 50 мин уходят на утреннюю зарядку, обтирание, туалет и завтрак. Затем ребята отправляются в школу. Они тратят на дорогу 15-30 мин.

После учебных занятий в школе учащиеся обедают и отдыхают: играют на открытом воздухе в подвижные игры, а затем выполняют уроки. Время, оставшееся до сна, уделяют творческой деятельности, свободным занятиям, помогают семье.

Перерыв между школьными и домашними занятиями должен составлять 3-3,5ч. Большую часть этого времени ребенку необходимо провести на открытом воздухе.

Для первоклассников, второклассников (и более старших детей с ослабленным здоровьем) необходим дневной сон: час-полтора при открытой форточке, который хорошо восстанавливает работоспособность.

После домашних учебных занятий ребенку обязательно надо поиграть на открытом воздухе час-полтора. Еще раз подчеркнем значение двигательной активности. Дети, которые мало двигаются, отстают в развитии, часто имеют избыточный вес, плохо сопротивляются инфекциям, не могут быстро приспосабливаться к смене температуры воздуха и атмосферного давления; поэтому часто и длительно болеют, вынуждены пропускать занятия в школе, отстают от товарищей.

Нельзя признать разумным запрещение детям прогулок и игр на воздухе в наказание за какие-либо проступки. Неправильно также отменять дневные прогулки, добавляя время, которое ушло бы на них, к вечерним прогулкам, после того как приготовлены уроки, - в это время уже нет целебных, биологически активных ультрафиолетовых лучей.

Для получения профилактической дозы ультрафиолетовых лучей ребенку нужно было бы пробыть на открытой площадке в полдень при безоблачном небе в течение 6-8 мин в июне - июле и 26 мин - в декабре. Это чисто условная мера: реально мы никогда не находимся в идеальных условиях - воздух не всегда чист, солнце часто бывает закрыто облаками и на часах не всегда полдень. Так что ребенку надо быть на воздухе значительно большее время. Например, с ноября по февраль даже в околополуденное время для этого требуется 1,5 - 2 ч.

Прогулки и игры детей на воздухе именно днем, а не вечером (так же как и гигиенически полноценная освещенность рабочего места) важны для профилактики расстройств зрения. Многие гигиенисты и офтальмологи считают, что близорукость развивается у школьников как следствие накапливающейся изо дня в день световой и ультрафиолетовой недостаточности.

Общее время пребывания ребенка на свежем воздухе - до 4 ч в день. (Сюда входит и время, затрачиваемое на дорогу в школу и обратно). Всякий лишний час, проведенный на воздухе, очень ценен для здоровья школьников, особенно ослабленных и перенесших заболевания.

В режиме дня школьников необходимо предусмотреть время, которое используется ими в соответствии с их собственными наклонностями и интересами. Ребенок должен быть уверен, что у него всегда найдутся часы и для чтения любимых книг, и для конструирования или рисования, и для занятий спортом, и для того, чтобы посмотреть телепередачу, поиграть на компьютере.

Конечно, все эти свободные занятия также должны быть гигиенически правильно организованы. В частности, особый контроль следует установить за просмотром телевизионных передач и работой на компьютере. Очень нежелательно, если ребенок проводит у телевизора более часа и чаще, чем три раза в неделю.

Следите за тем, чтобы дети не сидели слишком близко к экрану (для экрана, размер которого по диагонали 59 см, минимальное расстояние составляет 2 м; для экрана большего размера - 2,5 м); если передача идет в темное время суток, зажигайте в комнате неяркую лампу (располагается она за спинами зрителей).

К «ручным» занятиям, которые должны быть заложены в режиме дня, также предъявляется ряд требований гигиенического характера. Особенно следует помнить, что у маленьких детей процесс окостенения фаланг пальцев еще не закончен, мелкие мышцы кистей рук развиты слабо, точность координации движений оставляет желать лучшего. Всякое новое упражнение, которым овладевают дети, всегда связано с напряжением многих групп мышц. Например, освоение письма вначале вызывает значительное напряжение нервно-мышечного аппарата пальцев, кисти рук и даже всего тела. При этом дети устают, у них даже выступает пот на лбу, хотя видимых затрат энергии нет.

Занятия лепкой, аппликацией, строгание, пиление и другие работы совершенствуют навыки, способствуют развитию у детей мелких мышц руки. Укрепляют их специальные тренирующие упражнения - штриховка в различных направлениях: слева направо, справа налево, сверху вниз, по горизонтали. Во время таких занятий, а также при овладении письмом хорошо помогают расслабить кисть простые движения - сжимание и разжимание пальцев в такт произносимым словам: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали».

Найдите место в режиме дня посильному труду детей - общественно полезному, в помощь семье, связанному с личным самообслуживанием.

Дома младшим школьникам вполне можно поручать уборку комнат, мытье посуды, не говоря уже о том, что они могут следить за состоянием своей одежды и обуви, стирать мелкие личные вещи, убирать свою постель и свое рабочее место. Важно учить их правильным навыкам выполнения всех этих работ.

Следует напоминать детям о необходимости выполнять правила личной гигиены, особенно о том, что после работы надо тщательно мыть руки.

На все виды самообслуживания, в том числе на утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры и питание младшим школьникам требуется не менее 2,5 ч.

Утренняя зарядка вместе с выполняемыми после нее водными процедурами (обтиранием, обливанием и утренним туалетом) занимает не более 30 мин.

Столько же примерно времени потребуется ребенку для «отхода ко сну». За это время ему необходимо самостоятельно привести в порядок свой костюм, пальто, обувь, пришить, если надо, оторвавшуюся пуговицу, выполнить общепринятые правила личной гигиены.

Двадцать - двадцать пять минут нужно выделить для завтрака и для ужина и 30-35 мин - для обеда.

После напряженной дневной работы организму школьника, его центральной нервной системе нужен полноценный отдых. Такой отдых может доставить только сон.

Сон достаточной продолжительности обеспечивает высокую работоспособность ребенка в течение значительного времени. При недосыпании это время сокращается, работоспособность падает. Систематическое недосыпание просто опасно - оно неблагоприятно сказывается на состоянии нервной системы ребенка. Он становится легко возбудимым, рассеянным, во время работы часто отвлекается, неправильно реагирует на замечания.

Крайне важна не только необходимая продолжительность сна, но и достаточная его глубина. Неглубокий ночной сон, прерывающийся пробуждениями, даже при достаточной его продолжительности, не обеспечивает полноценного отдыха.

Для того чтобы сон ребенка был глубоким, следует соблюдать самые простые, но строгие правила. Прежде всего: приучите его ложиться спать и вставать в одно и то же время. В тех случаях, когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее подготовляются ко сну. Он легче и быстрее засыпает и, следовательно, дольше отдыхает. Если же установленные часы отхода ко сну нарушаются, то организм теряет возможность настраиваться соответствующим образом. Ложась в постель в разное время, дети подолгу не могут заснуть, а утром их бывает трудно поднять с постели.

Важно также, чтобы время перед сном проходило в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, конструирование, вышивание. Шумные игры, а также связанное с эмоциональными переживаниями чтение мешают быстрому засыпанию и глубокому сну.

Очень хорошо школьникам перед сном спокойно погулять минут 20-30, а затем проветрить комнату и провести вечерний туалет; в него следует включить мытье ног водой комнатной температуры. Такие водные процедуры, помимо их гигиенического и закаливающего значения, оказывают благоприятное влияние на нервную систему. Ежедневное выполнение этих процедур в определенный час перед сном способствует более быстрому наступлению сна.

Когда ребенок засыпает (и когда он спит), не нужно его тревожить. Если у него нет своей комнаты, в тот час, когда он засыпает, жизнь семьи должна затихать. Если невозможно полностью исключить неблагоприятные факторы, следует стремиться довести их влияние до минимума. Умерить свет, сделав так, чтобы он не падал на засыпающего или спящего. Приглушить радио, разговаривать негромко. Все это относится и к последним часам сна, когда возбудимость центральной нервной системы повышается, и малейший шум может разбудить ребенка, сократив продолжительность его сна.

Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний прием пищи, поэтому ужин у ребенка должен быть не позже чем за 1,5 ч перед сном. Постель - безусловно, отдельная, не тесная, не слишком мягкая, но и не жесткая.

Очень важно, чтобы дети и во время сна дышали свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить; еще лучше приучить детей спать при открытой форточке. Температура воздуха в спальне не должна превышать +16-17°.

Ведущий.

- Какие вопросы есть к лектору. (Ответы на вопросы родителей.)

- А сейчас выступит медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Она расскажет, как правильно закаливать учащихся.

- Особое значение для укрепления здоровья и повышения работоспособности школьника имеет закаливание. Закаливание - повышение сопротивляемости организма различным вредным внешним воздействиям в результате разумного использования естественных сил природы - солнца, воды и воздуха. Система закаливания обязательно предполагает ряд важных факторов. Это и температурный режим помещений, где находится школьник, и соответствующие сезону и погодным условиям одежда и обувь, и достаточное пребывание ребенка на свежем воздухе в сочетании с занятиями физическими упражнениями и спортом.

Специальные закаливающие процедуры проводятся с учетом возраста ребенка, состояния его здоровья, условий, в которых он воспитывается.

Наряду со специально организованными закаливающими процедурами в режиме дня школьника предусматривается ряд процедур, необходимых в повседневной жизни и проводимых ежедневно. Особое значение для укрепления здоровья и закаливания имеют прогулки на свежем воздухе; утренняя гимнастика, сон при открытой форточке, фрамуге или в хорошо проветриваемой комнате, умывание холодной водой и т. п.

В укреплении здоровья учащихся значительное место занимает утренняя гимнастика. Кроме развития движений, поднятия общего тонуса, гимнастика оказывает благотворное влияние на снижение заболеваний органов дыхания (примерно на 20%), на вентиляцию легких. Так, при гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге еще больше.

Предлагаемые ниже комплексы утренней гимнастики рассчитаны на учащихся I-IV классов. Нагрузка же для детей 6-9 лет при этом регулируется количеством повторений того или иного упражнения. Так, ребенок 6 лет повторит приседание 6-7 раз, а 9 лет - до 10 раз.

Примерные комплексы утренней гимнастики (для проведения дома, до ухода детей в школу). Показывает ученик 5 класса.

**Приложение 1. Комплекс 1**

1. Ходьба, легкий бег, ходьба на месте.

2. И. п. (исходное положение). Ноги вместе, скакалка сложена вдвое в обеих руках внизу, Поднять руки вверх, опустить скакалку за плечи, поднять вверх, опустить. 8-10 раз.

3. И. п. Ноги слегка расставлены, руки со скакалкой сзади. Наклониться вперед, тело вытянуть, голову и руки поднять вверх. 8 раз.

4. И. п. Пятки вместе, носки врозь, руки со скакалкой поднять вверх, присесть. 10 раз.

5. И. п. Стоя на коленях, скакалка впереди. Прогнуться назад, руки вверх, выпрямиться. 6 раз.

6. Прыжки через скакалку (2 раза по 30 прыжков).

7. Спокойная ходьба.

 Комплекс 2

1. Ходьба, легкий бег, ходьба на месте.

2. И. п. Стоя, ступни параллельно. 1 - дугами через стороны руки: вверх, хлопок -вдох; 2-4 - плавно руки вниз - выдох.

3. И. п. 1-2 - поднимаясь на носки, плавно руки вверх, подняться - вдох; 3-4 -плавно руки вниз - выдох. То же, отводя назад на носок, поочередно, то одну, то другую ногу.

4. И. п. Стоя, ноги врозь на ширине плеч, руки за спину - вдох. 1-2 - наклон вперед. Не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо - выдох; 3-4 - и. п., руки в стороны.

5. И. п. Стоя, ноги параллельно, руки на пояс. Поочередно сгибать колени, отрывая ноги от пола.

6. И. п. Стоя, ноги врозь, руки на пояс - вдох. 1-4 - согнутые ладони поднести ко рту, выдыхая дольше, произносить «у-у-у». Принять и. п. Повторить 8 раз.

7. И. п. Руки на пояс. 1-8 - шаг на месте, не отрывая передней части стопы. Темп медленный. Сделать 20 раз,

8. Прыжки, ходьба на месте.

Каждый комплекс заменяется через 2 недели. В зависимости от состояния здоровья, состояния развития ребенка можно увеличить или уменьшить число повторений каждого упражнения. Утренняя гимнастика продолжается 10-12 минут.

Хорошо, если родители занимаются гимнастикой вместе с детьми. Это дисциплинирует и постепенно вырабатывает у детей умение и стремление постоянно и самостоятельно делать утреннюю гимнастику. Родители обязательно следят за дозировкой и сложностью упражнений. Например, выполнение с взрослыми всего комплекса гимнастики может принести вред.

Утренняя гимнастика принесет пользу, если она проводится в необходимых для этого условиях: в проветренном помещении, в облегченной одежде, до приема пищи и т. д. Утренняя гимнастика дает ребенку на весь день бодрый, деятельный настрой. Упражнения можно разнообразить. Сделать более интересными, если в них внести игровые моменты, имитационные движения («покачаемся, как маятник», «попрыгаем, как зайчики», «маршируем, как солдаты»). Во время гимнастики обращается внимание на дыхание детей, их осанку. Заканчиваются упражнения гигиенической процедурой - обтиранием, обливанием, купанием.

В организации жизни школьника в семье постоянно должна удовлетворяться его потребность в движении. Двигательная активность - условие нормального физического развития и функционирования всех систем организма ребенка. Неумение или невозможность достаточно и разнообразно двигаться утомляет, раздражает ребенка и может пагубно сказаться на его росте, осанке, развитии внутренних органов, сопротивляемости инфекционным и простудным заболеваниям. Малоподвижные дети обычно бывают флегматичными, у них часто снижается естественное стремление к физическому и интеллектуальному развитию. Таких ребят надо побуждать к выполнению различного рода физических упражнений особо.

Благодаря пластичности нервной системы и в связи с этим более легкому образованию условнорефлекторных связей, на основе которых вырабатываются новые сочетания движений, у детей и подростков прочно складываются двигательные навыки. Они могут быть как положительными, так и отрицательными. Поэтому очень важно, чтобы родители постоянно следили за правильной позой ребенка (не позволяли ему сутулиться, напоминали, чтобы он держался прямо, без напряжения). Ведь осанка имеет не только эстетическое значение, она влияет и на развитие внутренних органов.

С поступлением ребенка в школу возникает опасность гиподинамии. Известно, что статичные состояния гораздо быстрее вызывают утомление, чем динамическая работа мышц. В связи с этим недостаток движения неблагоприятно сказывается на состоянии младших школьников. Поэтому нужно так организовать быт детей, чтобы компенсировалось снижение их двигательной активности в связи с началом учебной деятельности.

Хорошо стимулировать ребят к использованию разнообразных движений: давать трудовые поручения, выполнение которых связано с бегом, ходьбой, умением быстро, ловко, не мешая другим, принести, переложить, повесить, поднять, передать предмет.

Дети этого возраста любят подвижные игры, простейшие соревнования, аттракционы. Они больше привлекают детей, если в них участвуют сверстники. Поэтому хорошо использовать вошедшие в практику формы объединения двух и более семей для организации досуга, спортивных развлечений, совместных прогулок, походов, игр и т.д.

Ведущий.

- Задайте интересующие вас вопросы. (Ответы на вопросы.)

Ведущий.

- Выступает педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Педагог дополнительного образования.

- В нашей школе и в городе созданы надлежащие условия для организации досуговой деятельности учащихся. Список школьных кружков и секций вы видите на экране. Помните, что выбор профиля кружка зависит от интересов, склонностей ребенка, его темперамента, учебной нагрузки.

Обратите внимание на то, что посещение одним ребенком более 2-х кружков (секций) разного профиля не рекомендуется. В случае посещения ребенком 2-х кружков предпочтительно совмещение спортивного и неспортивного профилей. Кратность посещения занятий не более 2 раз в неделю в одном кружке.

Продолжительность занятий кружков и спортивных секций допускается не более 35 минут для детей до 7 лет и не более 45 минут для детей старше 7 лет.

Для отдельных видов кружков (туристический, юных натуралистов, краеведческий и т. п.) допускается продолжительность занятий до 1,5 часов.

Оптимальная наполняемость групп при организации кружковой, секционной, клубной и т. п. работы не более 15 человек, допустимая - 20 человек (за исключением хоровых, танцевальных, оркестровых и других).

После кружковой деятельности с ограниченной двигательной активностью (изобразительная деятельность, моделирование, шахматы, рукоделие и т. п.) необходимо предусматривать активный отдых, физические упражнения, спортивные развлечения на воздухе.

Организация занятий с использованием компьютерной техники проводится в соответствии с гигиеническими требованиями к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам.

В каникулярное время суммарная продолжительность просмотра телепередач в день рекомендуется не более 1,5 часов для обучающихся I-IV классов и не более 2,5 часов для обучающихся V-IХ классов.

Ведущий.

- Какие вопросы вас интересуют? (Ответы на вопросы родителей.)

Ведущий.

- Уважаемые родители! Вы были внимательными зрителями, слушателями и участниками нашего лектория – собрания. Мы надеемся, что сторонников правильного, здорового образа жизни у нас прибавилось.

В ваших анкетах много было ошибок при заполнении пункта 6. Давайте, его заполним коллективно еще раз.

Пункт 6.

Учащийся 1 – 2 класса должен:

спать \_\_\_\_\_ часов;

смотреть телепередачи \_\_\_\_\_ в день, \_\_\_\_\_ раз в неделю;

играть на компьютере \_\_\_\_\_\_\_ в день, \_\_\_\_\_ раз в неделю;

быть на свежем воздухе \_\_\_\_ ч.;

готовить домашнее задание \_\_\_\_\_ ч.;

заниматься в кружках, спортивных секциях \_\_\_\_ мин. \_\_\_\_ раз в неделю.

Ведущий.

- Мы дарим вам памятки «Режим дня», к которому мы надеемся, вы приучите своих детей.

Спасибо за внимание. **Приложение 2. Режим школьников**

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | Время |
| ПодъемУтренняя гимнастика, водные процедуры, утренний туалет, уборка постелиЗавтракДорога в школу (прогулка)Учебные и факультативные занятия в школе (гимнастика, уроки, завтрак на большой перемене). Внеклассная и общественная работа. Общественно полезный трудДорога из школы домой (прогулка)ОбедПослеобеденный отдых (сон для детей 6-7 лет обязателен)Пребывание на воздухе. Прогулка, подвижные игры и развлечения (лыжи, коньки, санки, городки, лапта)Приготовление уроков, уборка книг и рабочего места (для учащихся II, III, IV классов). Перерывы на 5-10 минут через 30-35 минут. Во время первого сна дается полдник.Пребывание на воздухеУжин и свободные занятия (чтение книг, занятия музыкой, помощь семье, подготовка портфеля)Приготовление ко сну (уход за одеждой, обувью, проветривание комнаты, умывание, приготовление постели, вечерний туалет).Сон | 7.007.00-7.307.30-7.507.50-8.208.20-12.3012.30-13.0013.00-13.3013.30-14.3014.30-16.0016.00-17.3017.30-19.0019.00-20.0020.00-20.3020.30-7.00 |

**Приложение 3. Анкета для родителей.**

1. Придерживается ли Ваша семья режима дня? (Да - , нет - .)

2. Вы сторонник строгого соблюдения режима или допускаете его изменение, невыполнение? (Строго придерживаюсь режима - , стараюсь придерживаться режима - , нарушаю режим - .)

3. Приучаете ли Вы своего ребенка следовать режиму дня? (Да - , нет - .)

4. Какой взгляд на режим дня Вам близок:

1) соблюдение правил режима заключается в том, чтобы вовремя накормить детей и уложить их спать - .

2) весь день ученика должен быть спланирован, наполнен полезными и интересными делами и играми; правильное чередование труда и отдыха, игр и занятий укрепляет здоровье и тем самым облегчает усвоение знаний - .

5. Зависит ли психологическое и физическое здоровье Вашего ребенка от выполнения - невыполнения режима дня? (Да - , нет - .)

6. Учащийся 1 – 2 класса должен:

спать \_\_\_\_\_ часов;

смотреть телепередачи \_\_\_\_\_ в день, \_\_\_\_\_ раз в неделю;

играть на компьютере \_\_\_\_\_\_\_ в день, \_\_\_\_\_ раз в неделю;

быть на свежем воздухе \_\_\_\_ ч.;

готовить домашнее задание \_\_\_\_\_ ч.;

заниматься в кружках, спортивных секциях \_\_\_\_ мин. \_\_\_\_ раз в неделю.

7. Хотите ли Вы получить полную информацию по этому вопросу на собрании - лектории. (Да - , нет - .)

8. Укажите вопросы, которые Вас наиболее интересуют.

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Автор в статье приводит опыт организации родительского собрания для учащихся начальных классов, раскрывает вопросы: режим дня в жизни школьника; закаливание; внеурочная деятельность учащихся.