Информационно-методический материал для занятий с родителями в рамках республиканского проекта «Родительский университет»

Тема: РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩЕГОСЯ

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА: РОДИТЕЛИ УЧАЩИХСЯ I КЛАССА

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ: 2-Я ЧЕТВЕРТЬ

А.C.Крагельсая,

учитель начальных классов

ГУО «Бобрская средняя школа имени А.В. Луначарского Крупского района»

**Беседа с родителями учащихся 1 класса**

**в рамках реализации проекта «Родительский университет»**

**по теме «Режим дня учащегося»**

**Цель:**повышение уровня родительской компетентности в сфере формирования режима дня для первоклассников.

**Задачи:**

**-**подчеркнуть важность соблюдения режима дня для первоклассников;

**-**рассмотреть правила организации режимных моментов;

**-** способствовать развитию у родителей представлений о необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня и соблюдения правил гигиены;

**-** создать доброжелательную атмосферу, установить с родителями эмоциональный контакт.

**Форма проведения занятия**: беседа.

**Содержание занятия**:

Уважаемые родители! Я рада видеть всех вас на нашей встрече. Сегодня мы с вами будем обсуждать волнующие нас темы, говорить о том, как влияет на учебу детей их режим дня, как важно его соблюдать, зачем необходимо формировать у детей полезные привычки.

Для создания комфортных условий во время нашей работы я предлагаю выполнить несколько упражнений.

**Упражнение «Литерация имени»** *(упражнение направлено на знакомство участников между собой, заканчивается тогда, когда все участники назвали свое имя и качество).*

Я предлагаю всем встать в круг. Первому участнику необходимо назвать свое имя и присущее ему качество на первую букву своего имени. Например, светлая Светлана, милая Мария.

**Упражнение «Психологический настрой».**

А теперь я предлагаю всем улыбнуться соседу слева, соседу справа, пожать друг другу руки. Уважаемые родители, давайте сейчас вспомним всеми любимую детскую игру-кричалку. Если Вы согласны с высказыванием, то необходимо крикнуть «да», в противном случае – «нет».

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю… Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (да)

Уважаемые родители, всех вас сейчас волнует вопрос о том, как чувствует себя ребенок в школе, хорошо ли он развит, чтобы справляться со школьной нагрузкой и усваивать новый материал? Как помочь ребенку справляться с трудностями? И как вы можете помочь своим детям в преодолении трудностей?

Наше занятие я хочу начать словами Демокрита: «Хорошими людьми становятся больше от упражнений, чем от природы. Если принять уровень здоровья за 100%, то 20% здоровья зависит от наследственных факторов, 20% от факторов внешней среды, 10% от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Школа, ребёнок, семья…Звенья одной цепи. Перед нами стоит общая задача обучения и воспитания школьника. И мы все вместе должны вырастить здорового и воспитанного человека. Здоровье ребёнка во многом зависит от выполнения режима дня. Тема нашего занятия «Режим дня учащегося» важна и актуальна.

Как организовать свой день так, чтобы все успеть? В этом поможет самый обычный режим или распорядок дня, т.е. чередование труда и отдыха в определенном порядке.

«Режим» – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем, а в конечном итоге – и своим здоровьем и своей жизнью.

Человеческий организм – это система, насквозь пронизанная ритмами. Все в организме ритмично: пульсация сердца, работа внутренних органов, клеток, тканей, электрическая активность мозга, частота дыхания. Регулярность, слаженность и последовательность действий положительно влияет на самочувствие и настроение.

Правильно организованный режим 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. Определенная продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Каждый день школьника должен начинаться с подъема и утренней гимнастики с последующими водными процедурами. Утреннюю гимнастику не случайно называют зарядкой, она снимает сонливость и «заряжает» организм бодростью на весь день. Не поддавайтесь соблазну подольше понежиться в постели – лишние 10-20 минут ничего не изменят, а потом придется вскакивать и носиться по комнате, в спешке одеваясь и собираясь или выскакивать из дому без завтрака.

А перед выходом из дома нужно обязательно позавтракать. Причем завтрак должен быть горячим и достаточно плотным, составлять ¼ от суточной потребности организма. Даже если есть спросонья не хочется, слегка перекусить и попить чаю все же следует, иначе уже после первого урока будешь чувствовать себя голодным, а всухомятку жевать на перемене печенье или бутерброд вредно для желудка. Организм нуждается в своевременном поступлении пищи. Существует суточный режим активности ферментов и выделения пищеварительных соков. Дети, которые приучены есть в одно и тоже время, намного реже страдают отсутствием аппетита, пища у них усваивается лучше, она оказывается намного полезнее и даже вкуснее. Перерывы между приемами пищи не должны быть более 4 часов, причем есть следует за 1,5-2 часа до занятий физическими упражнениями и спустя 30-40 мин. после их окончания. Ужинать лучше всего за 2-2,5 часа до сна.

Вернувшись из школы, нужно пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых должен составлять около 1-1,5 часов без игр на компьютере и просмотра телевизора. Очень хорошо после обеда хотя бы 30 минут спокойно полежать, послушать музыку. Лучшим видом отдыха после напряженной умственной работы является смена видов деятельности и максимальное пребывание на свежем воздухе. Лучшими считаются подвижные игры на свежем воздухе, дающие хороший оздоровительный эффект, и занятия спортом - плавание, лыжный спорт, велоспорт, волейбол, баскетбол, футбол, танцы и другие в зависимости от желания и способностей. Особенно важно пребывание на улице вечером перед сном.

Двигательная активность является одним из необходимых условий нормального развития организма школьника. Доказано, что движение помогает видеть, слышать, говорить, запоминать, понимать неизвестное. Поэтому активные формы деятельности должны быть предусмотрены в режиме дня. Как показали научные исследования, для оптимального роста и развития детей необходимо соблюдение нормативов суточной двигательной активности: для учащихся начальных классов – это 15000-20000 шагов в день при продолжительности 4-5 ч., для старшей школы – 25000-30000 шагов для юношей и 20000-250000 шагов для девушек в течение 3-4 ч. Один урок физкультуры восполняет двигательную активность на 11-13%, три урока - на 33%. А если такие формы, как утренняя гимнастика, гимнастика перед уроками, физкультминутки на уроках, динамические часы в школе игнорируются, то дефицит движений достигает 60-80%.

Приготовление уроков лучше отложить до 15-18 часов дня, соответствующих физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Следует помнить, что продолжительность выполнения домашнего задания зависит от возраста, так для учащихся начальных классов это время должно составлять не более 1,5 часов, для старших классов – не более 3 ч. Причем после каждых 40-45 мин. занятий нужно делать перерывы не менее 10 мин. Рабочее место дома должно быть оборудовано столом и стулом, установленными с учетом левостороннего естественного освещения, высота стола зависит от роста ребенка.

На работоспособность, а значит и на состояние здоровья оказывает влияние не только световой режим в помещении, но и состояние воздушной среды. Человек в процессе дыхания выделяет в воздушную среду более 200 химических веществ, часть из которых наряду с летучими веществами с поверхности кожи и кишечными газами, обладает токсическими, аллергизирующими свойствами, оказывает раздражающее действие. Поэтому очень важно перед началом занятий хорошо проветрить помещений и в дальнейшем открывать форточку на 10-15 мин. через каждые 40-45 мин. работы.

1,5-2 часа свободного времени можно использовать для занятий по интересам. Оптимальная длительность просмотра телепередач – не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю.

Нельзя обойти вопрос, связанный с пребыванием школьников за компьютером. Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может и добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству. Каждым благом нужно уметь пользоваться. Нужно помнить, что работа за компьютером, даже самая интересная и увлекательная, вызывает сильное напряжение и довольно быстро приводит к утомлению, которое не всегда сразу можно разглядеть. У ребенка порой уже и спина затекла, и в глазах мельтешит, а он в радостном возбуждении восклицает: «Я не устал!». Это объясняется тем, что усталость при работе за компьютером проявляется совсем иначе, чем при других видах деятельности. Обычно, выполняя работу, не связанную с компьютером, дети по мере утомления становятся вялыми, сонливыми. У них теряется интерес к работе, ослабляется внимание, дети часто отвлекаются, а порой вообще отказываются заниматься. За компьютером же дети, как правило, чрезвычайно активны и эмоциональны. Дети с удовольствием подолгу сидят за компьютером, хотя объективные методы исследования констатируют у них факт наступившего утомления и даже переутомления (неблагоприятные функциональные изменения в организме, катастрофический рост ошибок и др.). Таким образом, получается, что объективные и субъективные оценки состояния ребенка не совпадают.

Вместе с тем, интенсивная игра в течение 30 минут не только у дошкольников, но и у младших и средних школьников, вызывает существенные изменения в регуляции сердечно-сосудистой системы и в состоянии зрения. Не случайно гигиенисты относят компьютерные игры к наиболее напряженным по сравнению с другими видами занятий и считают их более утомительными, чем решение математических задач. Поэтому продолжительность пребывания детей за компьютером строго регламентировано и нужно помнить, что непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать: в 1-м классе – 10 мин, 2-5-м классах – 15 мин, 6-7-м классах – 20 мин, 8-9-м классах – 25 мин, 10-11-м классах – 30 мин на первом часу занятий и 20 мин на втором. Важно также не забывать о требованиях к оборудованию рабочего места:

-     стол, на котором устанавливается монитор, должен быть достаточной ширины, чтобы расстояние от глаз до экрана составляло 60-70 см (не ближе 50 см), на экран нужно смотреть сверху вниз под углом 10° от горизонтальной линии;

-     конструкция рабочей мебели (столы, кресла, стулья) должна обеспечивать возможность индивидуальной регулировки соответственно росту и обеспечивать поддержание удобной позы (рабочее кресло должно иметь подлокотники, быть подъемно-поворотным);

-     монитор устанавливаем на специальном столике так, чтобы задняя панель была обращена к стене, так как около нее регистрируется максимальный уровень напряженности электрического поля;

-     рабочее место должно быть хорошо освещено, но экран монитора нужно ориентировать так, чтобы он не давал бликов, а именно под углом к окну, близким к прямому.

В результате длительного бодрствования в течение всего дня происходит утомление клеток коры головного мозга и, чтобы они могли снова хорошо работать, им необходим отдых – сон. К тому же на сон приходится основная работа иммунной системы. Потребность в сне зависит от возраста. Чем младше школьник, тем его нервная система менее вынослива к внешним раздражителям, скорее наступает утомление и больше потребность в сне. Продолжительность сна для школьников 6-10 лет должна быть не менее 10 часов, 11-14 лет – не менее 9 часов, 15-18 лет – 8,5 часов. Полноценным сном является сон не только определенной продолжительности, но и достаточной глубины. Полноценность сна обеспечивается его правильной организацией: ложиться и вставать нужно в одно и тоже время, время перед сном нужно проводить в спокойных играх, шумные игры, споры, рассказы, вызывающие сильное эмоциональное переживание, мешают быстрому засыпанию и нарушают глубину сна, тем самым не приводя к полноценному отдыху организма. Перед сном следует обязательно умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату.

Помните: здоровье можно укрепить не только и не столько хорошим лечением, сколько умением жить, не растрачивая его понапрасну

И в заключение я хочу прочитать Вам «Стихи о человеке и его часах» С.Баруздина:

Ведут часы секундам счет,

Ведут минутам счет.

Часы того не подведут,

Кто время бережет.

Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз.

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать,

Зарядку делать,

Руки мыть

И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок,

Умыться и поесть,

Успеет встать он за станок,

За парту в школе сесть.

С часами дружба хороша!

Работай, отдыхай,

Уроки делай не спеша

И книг не забывай!

Чтоб вечером, ложась в кровать,

Когда наступит срок,

Ты мог уверенно сказать:

– Хороший был денек!

**Список использованных источников:**

1. Клюева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультация, тренинг/ Н.В. Клюева. – Ярославль, 2002.

2. Козлова Г.Н. Школьный родительский клуб: программа работы, формы занятий, методические разработки/ Г.Н. Козлова, Е.В. Любезнова, Е.Н. Нецветайлова. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009.

3. Безруких, М.М., Ефимова, С.П. Как помочь хорошо учиться/ М.М. Безруких, С.П. Ефимова. - М.,2003.

*Приложение 1*

**Памятка для родителей**

**«Режим дня».**

|  |  |
| --- | --- |
| **Примерный вариант режима дня первоклассника** | **Время** |
| Подъем | 7.00 |
| Зарядка, умывание, уборка постели | 7.00 - 7.20 |
| Завтрак | 7.20 - 7.35 |
| Дорога в школу | 7.35 - 7.55 |
| Занятия в школе | 9.00 - 13.00 |
| Прогулка на свежем воздухе | 13.00 - 14.30 |
| Обед, отдых, помощь по дому | 14.30 - 16.00 |
| Приготовление уроков | 16.00 - 17.00 |
| Свободное время | 17.00 - 19.00 |
| Ужин | 19.00 - 19.30 |
| Свободное время | 19.30 - 20.30 |
| Личная гигиена, подготовка ко сну | 20.30 - 21.00 |

*Приложение 2*

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ:

1. Режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания).

2. Продолжительность и кратность сна.

3. Время пребывания на свежем воздухе в течение дня.

4. Продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях учреждений образования, так и дома.

5. Продолжительность составных элементов деятельности, правильное чередование труда и отдыха.

6. Свободное время, возможность обеспечить двигательную активность, занятия по интересам.

При построении режима дня учащихся необходимо учитывать особенности функционирования нервной системы детей и подростков:

 высокий уровень активности коры больших полушарий в утренние и дневные часы, снижение его после обеда, падение в вечерние часы;

два подъема функциональных показателей в течение дня в первую (с 8 до 12 ч) и во вторую половину дня (с 16 до 18 ч);

1-й подъем работоспособности выше и продолжительнее 2-го.

*Приложение 3*

**Запретительные законы для родителей.**

• Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему;

• Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится;

• Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;

• Сразу после школы выполнять домашнее задание (со 2-го класса);

• Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок;

• Кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашнего задания в частности;

• Заставлять многократно переписывать с черновика в тетрадь;

• Ждать родителей, чтобы начать выполнять домашнее задание;

• Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;

• Сидеть у телевизора и компьютера более 40-45 минут в день;

• Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;

• Ругать ребенка перед сном;

• Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;

• Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;

• Не прощать ошибки и неудачи ребенка.

*Питание.*

Перед школой – не кормите детей.

После школы – непременно пообедать!

Для нормального развития организма ребенка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах.

*Сон.*

Для ребенка важен достаточный по продолжительности ночной сон. Чем младше ребенок, тем больше он должен спать. Младшие школьники должны спать не меньше 10 часов (некоторым полезен дневной сон).

Недосыпание отрицательно сказывается на работоспособности, сосредоточенности внимания.

*Учеба в школе.*

Занятия в школе приходятся на период наиболее высокой работоспособности ребенка, а затем отмечается ее спад.

*Занятия по интересам*.

Оптимальное время для дополнительных занятий является с 15.00 до 16.00 часов.

*Двигательная активность.*

Активный отдых на свежем воздухе укрепляет здоровье детей, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует обмен веществ.