

Родительское собрание «Режим дня современного школьника»

Цели и задачи

- **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».

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

Режим дня - это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности.



**сохраняет
здоровье**

**создает
интерес к
учебной
деятельности**

**создает
ровное,
бодрое
настроение**

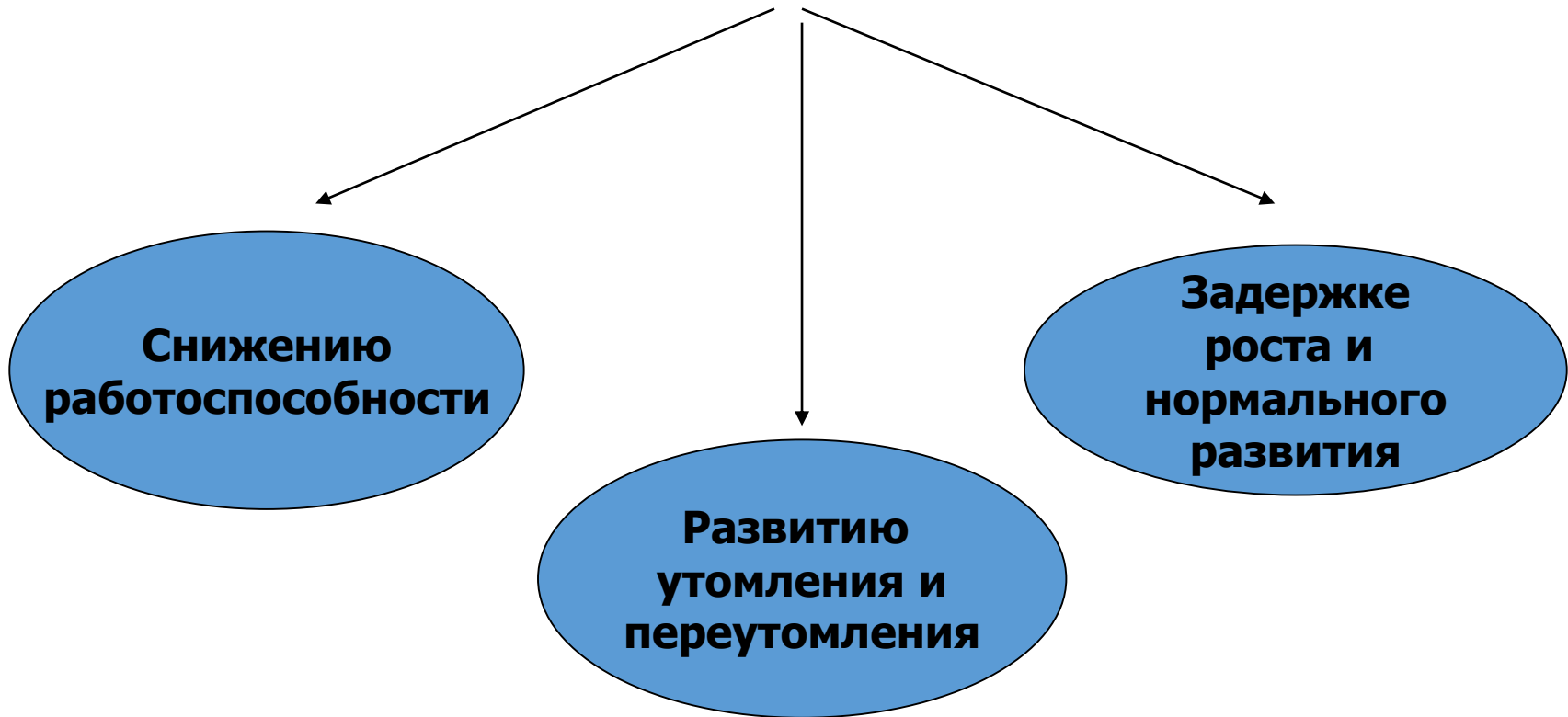
**способствует
нормальному
развитию
ребенка**

**создает
интерес к
творческой
деятельности**

**Правильно
организованный
режим дня**



Нерационально организованный режим приводит к



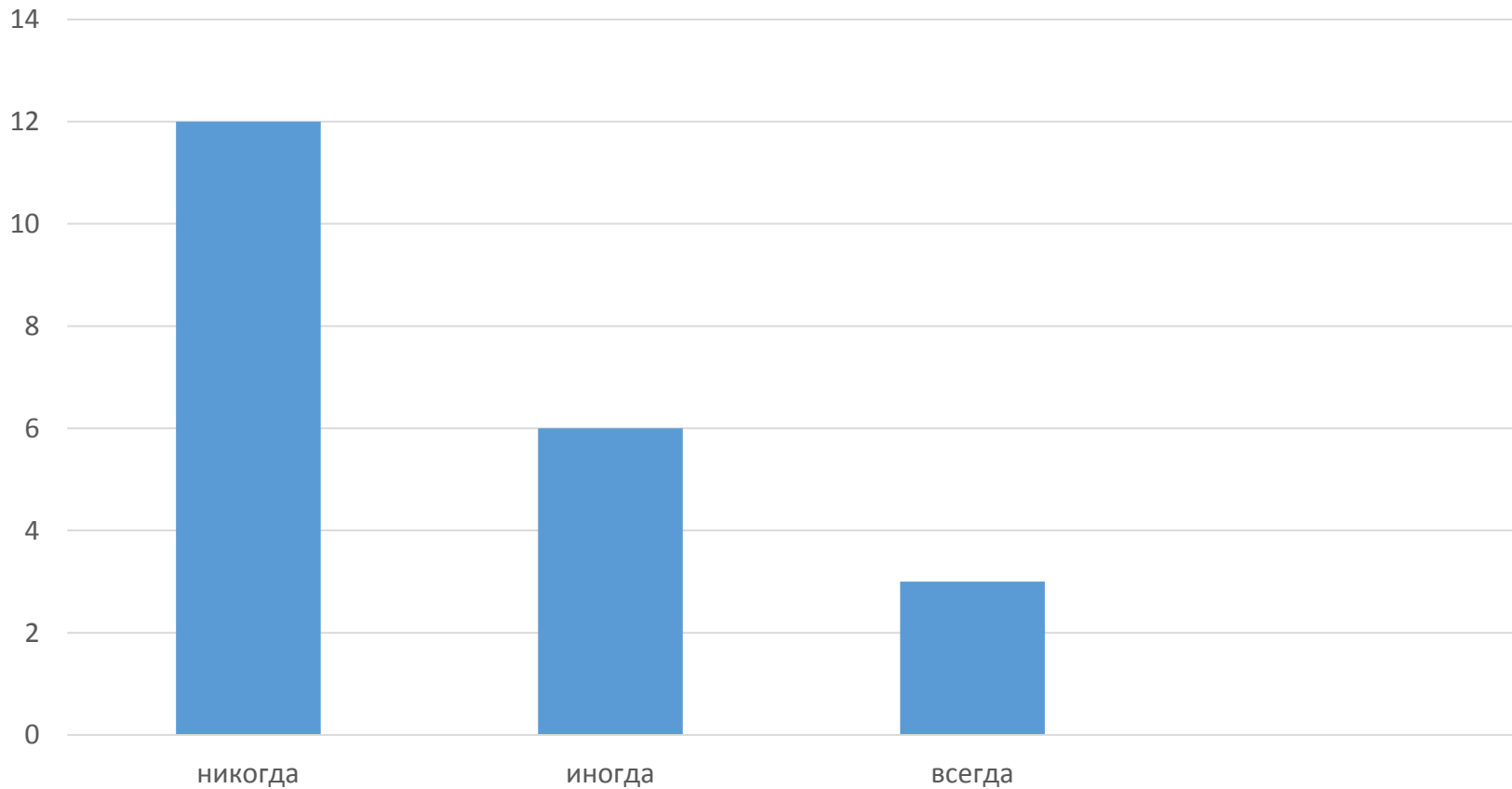
Результаты исследования

Вопросы анкеты «Мой режим дня»

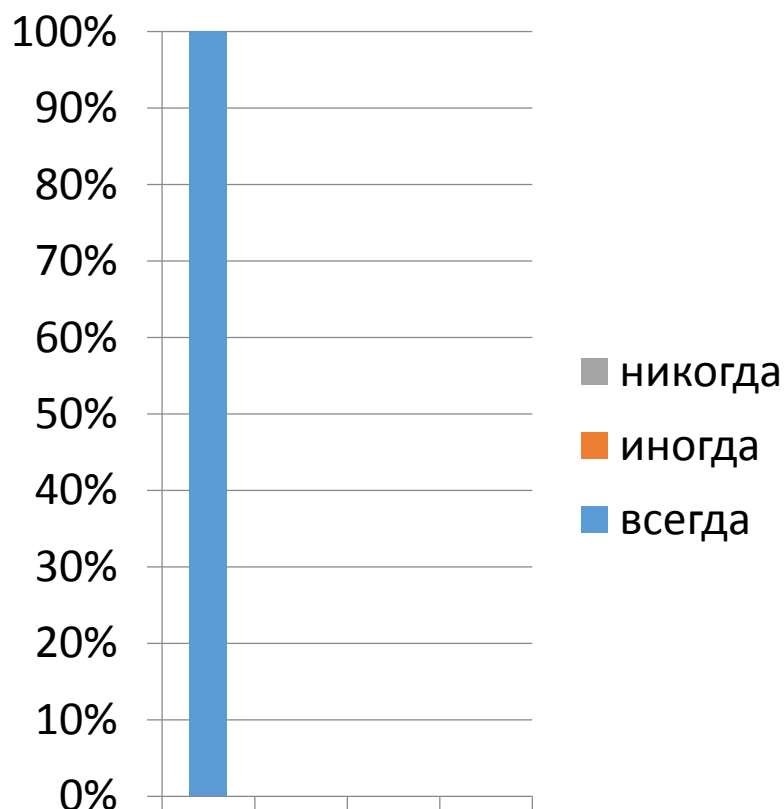
- 1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?
 - а) всегда;
 - б) иногда;
 - в) никогда.
- 2. Завтракаете ли вы утром?
 - а) всегда;
 - б) иногда;
 - в) никогда;
- 3. В какое время вы обычно учите уроки?
 - а) сразу, как прихожу из школы;
 - б) отдыхаю и только потом начинаю делать уроки;
 - в) обедаю 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.

Двигательная активность как компонент режима дня.

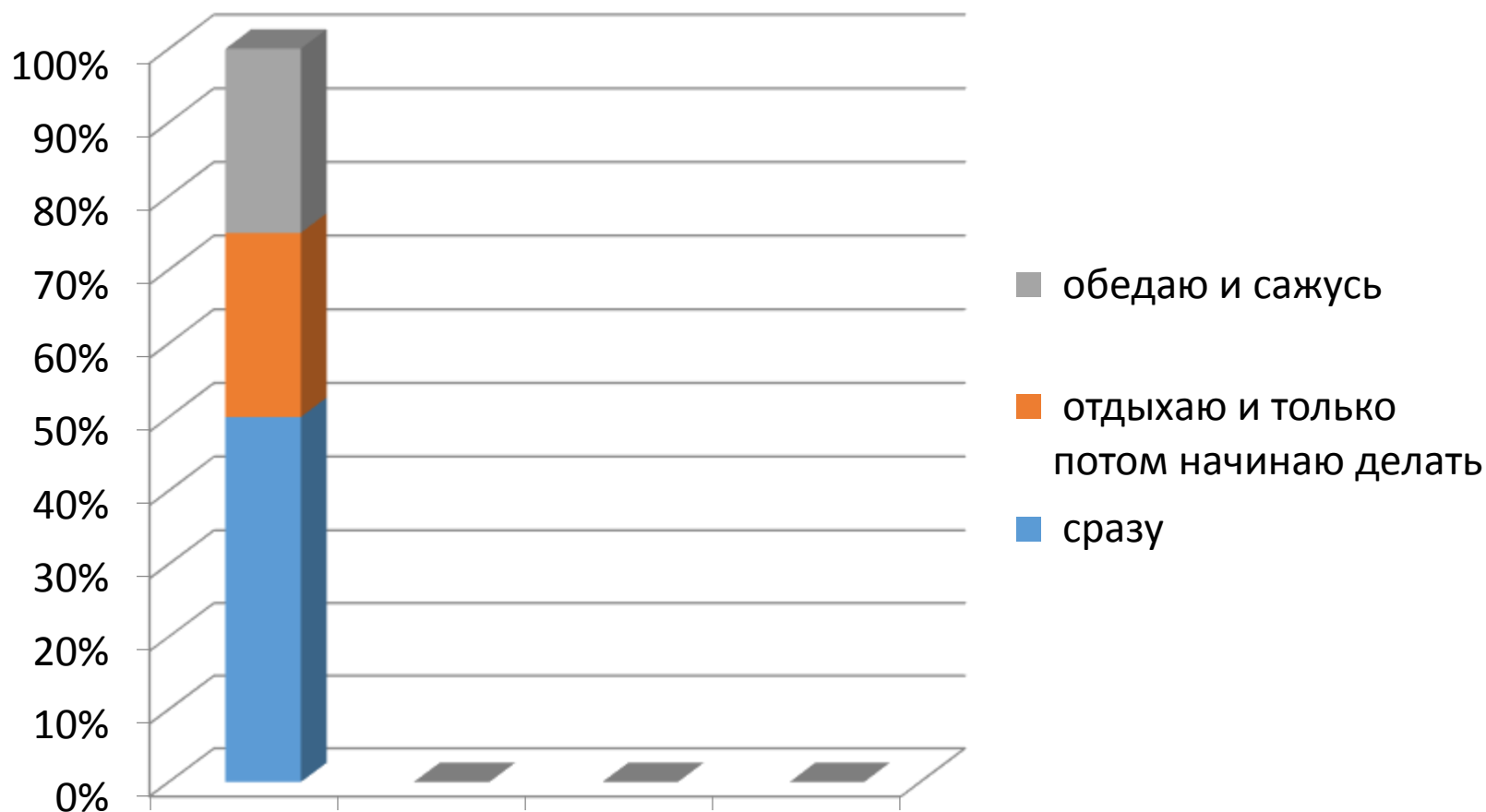
Утренняя зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию,
позволяет организму активно включиться в работу.



**Правильное питание - основа нормального
физического и нервно-психического развития
Завтрак - обязательный компонент режима дня.**



Рабочий день школьника состоит из занятий в школе и приготовления уроков дома



- Гигиенические нормативы продолжительности выполнения домашних заданий в 5 классе до 2,5 часов.
- Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15 минутные перерывы с физкультминуткой под музыку.

**Сколько времени вы затрачиваете на
приготовление домашних заданий?**



Делаете ли вы перерывы при выполнении домашних заданий?



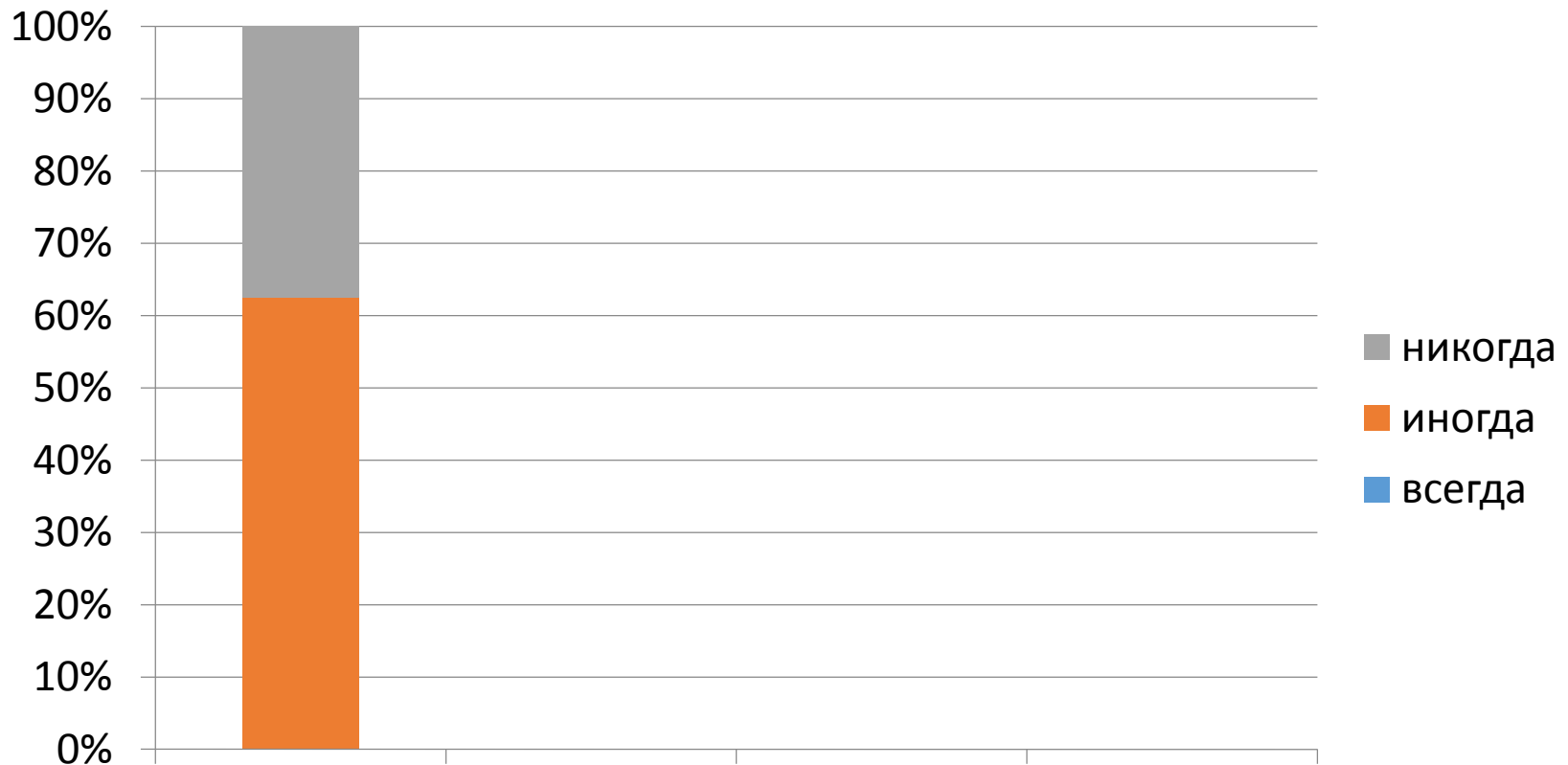
Сон - важный фактор в режиме дня школьника

- Сон 21.00-7.00
- Гигиенические нормативы продолжительности ночного сна – 10,5 часов.

Вы ложитесь спать...

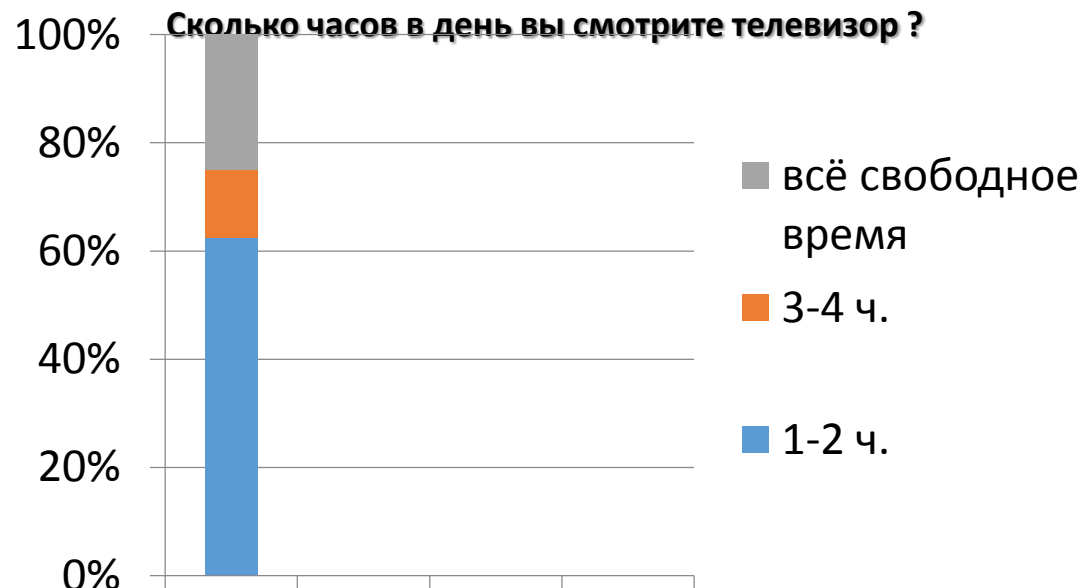


Как часто вы не высыпаетесь?

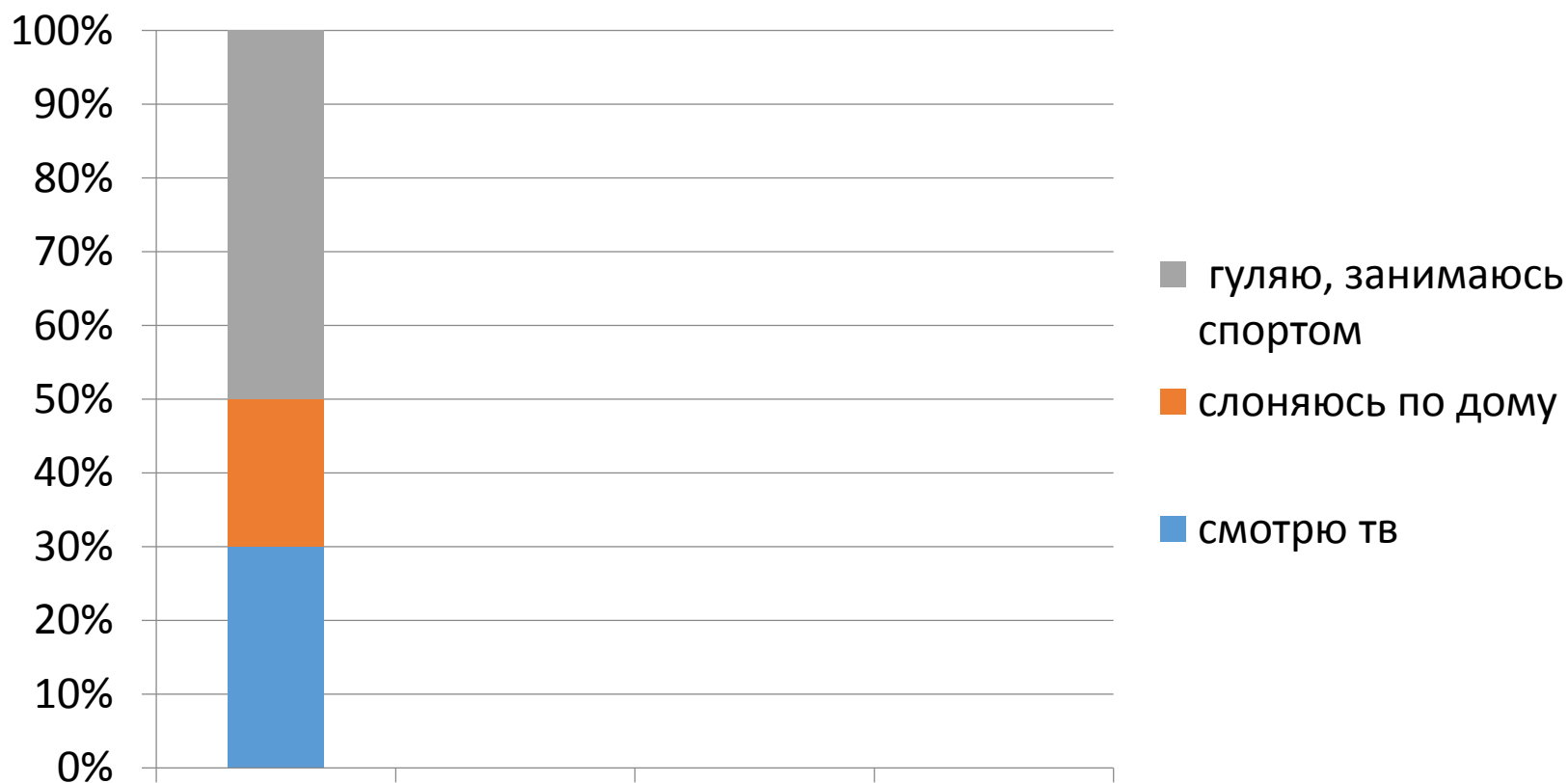


Занятия в школе имеют строгий режим и регламент, а вот внеучебная деятельность зависит от самого ученика и его товарищей.

- Гигиенические нормативы продолжительности просмотра телепередач 1.5 часа.
- Прогулка – 3 часа.
- Внеклассные и внешкольные занятия 1-2 часа.



Как обычно вы проводите воскресный день?

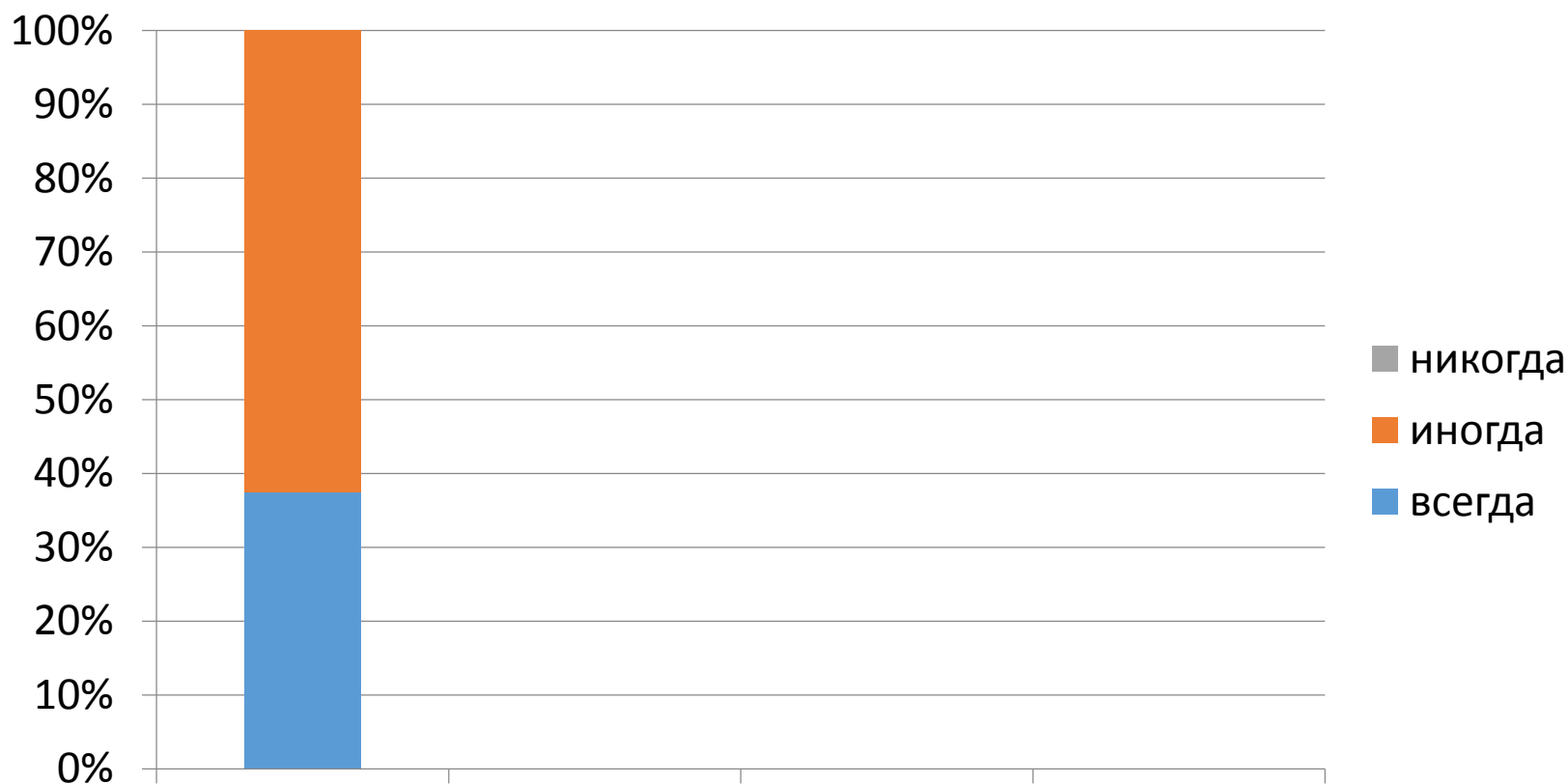


Режим дня - это режим жизни !



**Строгий режим —
распорядок дня —
является
предпосылкой для
высокой
трудоспособности,
крепкого здоровья и
хорошего
самочувствия.**

Как часто вы стараетесь спланировать свой день ?



Выводы

- 1. Школьники имеют представление о режиме дня.
- 2. Среди учащихся есть нарушения основных режимных моментов.
- 3. Большинство учащихся (75 %) вовремя ложится спать, но, к сожалению, страдает от недосыпания.
- 4. Школьники не уделяют достаточного внимания утренней зарядке как компоненту физического воспитания.
- 5. Среди учащихся отмечаются нарушения гигиены учебной деятельности дома: 50% учащихся выполняет домашнее задание сразу после уроков, не отдыхая. Только 25 % школьников делает перерывы при выполнении домашнего задания.
- 7. Большинство школьников проводят свое свободное время насыщенно и с пользой – посещают кружки, секции. Учащиеся занимаются не более чем в двух кружках (секциях).
- 8. Нарушения режима дня у учащихся связаны с тем, что ребёнок порой не может спланировать свой день.
- 9. Нерационально организованный режим дня способствует ухудшению здоровья школьников.