

Тюменская область. Ханты-Мансийский район.
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ - МАНСИЙСКОГО РАЙОНА
НАЧАЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ П.ГОРНОПРАВДИНСК

Родительское собрание «Режим дня школьника»



Подготовила :
учитель начальных классов
Комалова Л.А.

Слайд 2

Режим дня школьника, особенно первоклассника, сильно отличается от режима дня дошкольника. **И родители должны осознавать, что перестроиться, в первую очередь, нужно им самим.** Если дошкольнику можно в садик не пойти, проспав, прийти позже, то со школой такая ситуация неприемлема.

Слайд 3

Прежде всего следует уяснить, что соблюдение режима для ребенка очень важно, поэтому нужно организовать правильную очередность различных видов деятельности и свободного времени. **Режим действительно влияет на настроение ребенка и его самочувствие, это факт.**

Слайд 4

Если не соблюдать правильный режим дня, то ребенок постепенно становится вялым, плохо воспринимает информацию, а также становится подверженным к различного рода заболеваниям. При соблюдении режима ребенок правильно настраивается на отдых, учебу, он становится физически активней, более успешно идет обучение в школе. Когда ребенок живет по режиму, у него правильно формируются условные рефлексы, способствующие более быстрому засыпанию в вечернее время и бодрому началу дня.

Слайд 5

Конечно же, когда ребенок полноценно спит ночью, он лучше начинает воспринимать всю информацию на уроках, быстрее исполняет поставленные ему по учебе задачи. Одним словом в разы повышается работоспособность.

Ложиться спать первокласснику необходимо не позже девяти часов вечера, именно это время наиболее оптимально для детей такого возраста. И в этом вы также должны проявить свою настойчивость.

Слайд 6

Родителям необходимо учесть, что ребенку нужно выделить определенное время, чтобы он мог спокойно собираться по утрам в школу. Осуществить подъем ребенку надо примерно за полтора часа до начала уроков. Время выбирается в зависимости от удаленности вашего дома от школы.

На завтрак оставляйте 20 минут. Желательно, чтобы ребенок не только завтракал, но и успевал вымыть за собой посуду.

Приводите ребенка за 15 минут до начала занятий – ребенок должен знать, что он не опаздывает, у него есть время спокойно раздеться, переобуться.

Слайд 7

После школы дайте ребенку отдохнуть. Отдых на свежем воздухе – лучшее решение, если позволяет погода. Самое лучшее время для приготовления домашних заданий – с 16 часов. Физиологи установили, что между 14 и 15 часами возбудимость клеток головного мозга понижается, поэтому падает работоспособность, повышается она снова к 16 часам. С самого начала приучайте первоклассника садиться за уроки в одно и то же время. Сначала это будет непросто. Выполнение домашних заданий у первоклассника не должно занимать больше часа. Следите за осанкой ребенка, за перерывами, и, чередованием устных и письменных заданий. Оставшееся время можно заполнить секциями или кружками.

Слайд 8

Ограничивайте просмотр телевизора. Конкретно в учебную неделю ребенку можно смотреть телевизор не больше получаса в день не чаще трех раз в неделю.