

Родительское собрание

Тема: Режим дня школьника. Вторая смена в школе: составляем идеальный режим дня.

Цель: формирование у родителей представлений о необходимости соблюдения режима дня школьника с учётом занятий во 2 смену.

Мы все с надеждой ждем, что обучение во вторую смену сократят или отменят вовсе. Но пока нам только остается с помощью экспертов адаптировать виртуального ребенка к сложившимся обстоятельствам с помощью идеального режима дня.

После того, как началось обучение во вторую смену, я не узнаю маленькую Машу. Спит до обеда, вечером нет сил на уроки. Успеваемость снизилась. А нельзя ли совсем отказаться от второй смены, например, «раздуть классы – чтобы сидеть в тесноте, да не в обиде?» Многие школы так и делают. Но САНПИН и тут на страже – класс должен состоять из 25 человек. *Без вариантов.*

Вся литература, написанная учеными за годы дефицита школьных мест, подсказывает родителям и учителям – важнее всего режим дня. Действительно, если ваш ребёнок должен как большинство его сверстников пройти испытание второй сменой, ничего другого тут не придумать.

При соблюдении режима вырабатываются условные рефлексы на конкретное время: дети быстро засыпают, легко встают по утрам и не теряют работоспособности весь день. Вначале, конечно, родителям придется запастись терпением, чтобы приучить сына или дочку жить по часам: вовремя уложить — разбудить, вместе позаниматься гимнастикой, позавтракать, усадить за уроки...

Наверняка среди ваших знакомых есть такие, кто успевает и работать, и спортом заниматься, и дому уделить достаточно внимания, а есть те, кто вечно жалуется на нехватку свободного времени. Задумайтесь: ведь в сутках для всех 24 часа, но одни сами командуют временем, а другие ему подчиняются. *Составление режима для школьника — дело ответственное и серьёзное.* Перед тем как его составлять, необходимо *провести беседу с ребёнком.* Ведь он лучше всего знает, на что больше всего тратит своё время.

Как правило, многих ребят не устраивает режим дня. Это объясняется тем, что они хотят быть свободными и независимыми. Для них режим — это напряжённая жизнь. Ребёнок считает, что это создаётся лишь из-за какого-то наказания. Он не понимает полезность данной системы. Просыпается юношеский максимализм, и школьник наотрез отказывается соблюдать режим. Однако всего этого можно избежать. Главное — это доступно объяснить ребёнку все плюсы и достоинства режима дня. Нужно доказать, что в первую очередь, расписание требуется детям. Особенно тем, кто посещает школу во второй половине дня. Ведь не всегда получается распределить своё время таким образом, чтобы в течение суток всё можно было успеть.... Психологи советуют родителям как можно больше рассказать о режиме дня. Стоит обратить внимание ребёнка на то, что это поможет ему не уставать. А ещё у него появится больше свободного времени и он сможет заняться своими делами. Например, поиграть в игры или погулять с друзьями на улице....

Поговорите об этом с ребёнком. А еще лучше, предложите ему такую игру: пусть он, как бы сфотографирует свой день, распишет его с точностью до минуты, например, гулял 40 минут, делал математику 25 минут и так далее. Потом помогите ему определить, где потеряно время, и спланировать завтрашний день.

Несмотря на то, что школьник учится во вторую смену, вставать ему необходимо в 7:00 утра, и до 7:30 сначала сделать зарядку. (Врачи говорят, что систематические утренние упражнения укрепляют здоровье и иммунитет ребёнка.) После этого нужно выделить время на гигиену. То есть за 10-15 минут надо принять душ, умыться, почистить зубы, расчесаться и заправить кровать. После этого обязательно надо позавтракать. Лучше всего, если это будет каша или йогурт. После этого хорошо бы прогуляться на свежем воздухе. В 8:20 часов уже нужно садиться за рабочий стол и делать уроки. Желательно управиться с домашними заданиями до 10:00 часов. Бывает, ученику задали не так много заданий. В этом случае нужно объяснить ребёнку, что надо сделать уроки на остальные дни. Ведь потом будет больше времени вечером и во все остальные дни. Если ребёнок отказывается, то можно предложить ему *делку*. Хорошо, если произнести это слово вслух. Что же значит эта *делка*? То есть, школьник делает задания, которые были заданы на другие дни, а мама его порадует шоколадкой или ещё какими —нибудь сладостями. В большинстве случаев это действует. Только не следует постоянно баловать. Когда уроки сделаны, можно заняться свободными занятиями, чтением, музыкой, помочь по дому. Далее – 2 завтрак. С

11:00 до 11:30 часов ребёнок может погулять. Перед выходом в школу нужно пообедать. После этого уже пора собираться. Ведь уроки, как известно, во вторую смену начинаются около 13:00. Но одеться, собраться можно и за 10 минут. Поэтому если осталось ещё время, можно разрешить ребёнку посмотреть телевизор или поиграть. Но бывает такое, что школа находится далеко от дома. И чтобы не опоздать, школьник выходит за час до занятий. Поэтому в этом случае надо стараться сделать всё свои дела оперативно....

Вечером, после того, как ребёнок пришёл домой, надо обязательно его накормить. Стоит помнить, что в школьной столовой не всегда бывают такие блюда, которые, кроме того, что полезные и питательные, ещё такие вкусные, как дома. И не все дети съедают обед. Результат: они голодны. Поэтому на ужин лучше готовить что-то сытное. Например, блюда из рыбы, курицы, говядины. Но категорически запрещается готовить что-то из свинины. Врачи утверждают: «Свинина — опасное мясо для детей». Очень хороший вариант — это побаловать ребёнка шоколадными конфетами. Они не только улучшают настроение, но ещё и активизируют работу мозга. Но желательно сразу не приступать к урокам. Психологи рекомендуют выделить 30 — 40 минут на отдых. После чего объяснить ребёнку, что необходимо сделать хотя бы некоторые задания. А на утро уже можно доделать остальные уроки. В 20:30 часов уже надо готовиться ко сну. Перед сном рекомендуется выпить стакан тёплого молока. Говорят, сновидения после этого напитка намного приятнее. Случается такое, что дети не могут долгое время заснуть. Не стоит ругаться и в приказном тоне говорить: «Спать!...». Можно разрешить почитать какую — нибудь книжку. После 10-15 минут её прочтения ребёнок засыпает.

Конечно, свободного времени не так много. Но на то они и будние дни, что предназначены для работы. Более того, есть дети, которые посещают какие — то секции. В этом случае ребёнку придётся делать все дела в несколько раз быстрее, чтобы везде успеть. Однако всё же организовать свой день просто, надо только выполнять всё, что прописано в режиме дня....

Составляем идеальный режим дня для второй смены (возраст 8-9 лет)

Конечно, родители могут самостоятельно путем проб и ошибок разработать оптимальный распорядок дня для своего ребенка, но лучше довериться компетентному мнению ученых, и сверить ваш режим с предлагаемым, научно-обоснованным:

Подъем — 7:00

Гимнастика, душ, уборка постели — 7:00-7:30

Завтрак — 7:30-7:50

Прогулка — 7:50-8:20

Приготовление домашнего задания — 8:20-10:00

Второй завтрак — около 11 часов

Свободные занятия, чтение, музыка, иностранный язык, помощь по дому — 10:00-11:00

Прогулка — 11:00-11:30

Обед — 12:00-12:30

Дорога в школу — 12:30-13:00

Занятия — 13:20-17.35

Дорога из школы — 17.40 — 18.00

Прогулка, спортивные игры на воздухе — 18:00-18:30

Ужин и свободные занятия — 18:30-20:00

Приготовление ко сну, умывание — 20:00-20:30

Сон — 20:30-7:00

Теперь проблема: как составить режим дня школьника — решена! *Главное — это теперь соблюдать его.* Поначалу будет сложно и непривычно, но со временем всё нормализуется и всем такой распорядок дня будет по душе....