ГУО “Красненская средняя школа Кореличского района”

Консультация для родителей

**“Режим дня школьников”**

Классный руководитель:

 Шамкалович С.А.

2022/2023 учебный год

 **Тема: Режим дня школьника**

 **Цели:**

1. показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника;
2. убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня;
3. воспитание здорового образа жизни.

**Ход консультации**

**1. Вступительное слово.**

 **Беседа «Что такое здоровье?»**

 Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Понимание содержания слова «здоровье» прошло ряд этапов. Первоначально под здоровьем подразумевали отсутствие какого-либо заболевания, и здоровым считали человека, у которого нет признаков болезни. Такое понимание понятия здоровья основано на противопоставлении: болезнь-здоровье.

 Наиболее полным является следующее определение понятия здоровья: *здоровье – совокупность физических и духовных качеств и свойств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием для осуществления его творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создания крепкой семьи, рождения и воспитания детей.*

 Следует обратить внимание на то, что основы здоровья закладываются в детстве, что любое отклонение в развитии организма, любая более или менее серьезная болезнь в детском, подростковом или юношеском возрасте сказывается на состоянии здоровья взрослого человека.

Поэтому факторами влияющими на здоровье человека являются:

1. **первый фактор** – четкий и правильный распорядок дня;
2. **второй фактор** – высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка.

**2. Здоровье ребенка и школьные нагрузки**

 Всем вам родителям и нам педагогам хочется видеть не только умное, воспитанное, но и здоровое будущее поколение. Как известно, все закладывается в детстве, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте.

 Восточная мудрость гласит: *«Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед, воспитай человека».*

 Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не всё, но без здоровья ничто», - говорил мудрый Сократ.

 Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром.

 Новые требования школьной жизни, подчас превосходящие возможности ребенка, изменяют состояние его эмоциональной сферы. Результаты исследования влияния современной учебной нагрузки на состояние здоровья младших школьников, обучающихся по различным педагогическим системам (традиционной, развивающей) показали, что во всех случаях школа предъявляет к детям чрезмерную учебную нагрузку. Это ведет к снижению умственной работоспособности и утомлению к концу рабочего дня при всех сравниваемых видах обучения.

 Сегодня современные школьники испытывают большие нагрузки. Вводятся новые предметы, дистанционное обучение, проводятся олимпиады, факультативы. Поэтому большое значение имеет правильно составленный режим дня, который поможет ученику грамотно распределить нагрузку и научиться управлять своим временем.

**4. Что такое режим дня и почему так важно его соблюдать?**

 Слово «режим» переводится с французского языка как «чётко установленный порядок жизни».

 Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

 Согласно режиму, время в течение дня распределяется на различные виды деятельности: учёба или работа, сон, приём пищи, занятия спортом и т. д. Соблюдая распорядок дня, мы приучаем свой организм жить в определённом ритме.

**5. Почему соблюдение режима дня так важно для детей?**

1. Подъём с утра и отход ко сну в одно и то же время укрепляют нервную систему ребёнка, создают здоровый динамический стереотип поведения.
2. Регулярное питание улучшает пищеварение.
3. Режим дня дисциплинирует, помогает жить без спешки и суеты.
4. У детей, соблюдающих распорядок дня, улучшается концентрация внимания и память.
5. Режим дня предохраняет от перегрузок и переутомления, сохраняет и укрепляет здоровье.

 Помочь ребёнку правильно организовать своё время должны родители. Но делать это нужно **обязательно с учётом особенностей личности и возраста школьника**. Например, режим первоклассника не подойдёт ученику старших классов и наоборот.

**6. Каким должен быть распорядок дня ребёнка?**

Распорядок дня обычного школьника состоит из следующих пунктов:

1. Зарядка.
2. Водные процедуры.
3. Завтрак.
4. Уроки в школе.
5. Обед.
6. Отдых, сон, прогулка.
7. Кружки/секции
8. Полдник.
9. Выполнение домашних заданий.
10. Вечерняя прогулка, встречи с друзьями.
11. Ужин.
12. Приготовления ко сну.
13. Сон.

 Давайте поговорим о каждом пункте подробно.

***Зарядка***

 Само слово означает «заряжение» ребёнка на день необходимой энергией, поэтому игнорировать эту процедуру точно не стоит.

 День любого школьника должен начинаться с физической активности. Стоит подобрать комплекс упражнений на все группы мышц. Также необходимы упражнения на гибкость. Заканчивать зарядку можно бегом или прыжками.

 Чем младше ребёнок, тем короче по продолжительности зарядка. Обычно она составляет от 10 до 20 минут. Также от возраста зависят сложность и скорость выполнения упражнений.

 Хорошо, если есть возможность выполнить зарядку на улице.

***Водные процедуры***

 К ним относятся душ и умывание прохладной водой, которые прогонят у ребёнка остатки сонливости. Температуру воды можно постепенно снижать, тогда душ будет ещё и хорошим закаливающим средством.

 Ну и конечно, школьник не должен забывать о чистке зубов.

***Завтрак***

Несколько простых правил полезного завтрака для школьников:

1. Завтрак школьника состоит из горячей и сытной пищи. Хорошо подойдут каша, омлет или сырники.
2. Завтрак должен составлять четверть суточной потребности ребёнка в энергии.
3. Не стоит принимать пищу на бегу и разрешать ребёнку во время еды пользоваться планшетом или телефоном.
4. Любую пищу нужно тщательно пережёвывать, не торопясь.

***Уроки в школе***

 В школу лучше идти не торопясь, спокойным размеренным шагом, если позволяют погодные условия. На это у ребёнка должен быть обязательно выделен запас времени.

 В перерыве между уроками школьнику не стоит пренебрегать вторым завтраком. Это может быть печенье, фрукты или йогурт. Хорошо, если есть возможность питаться в столовой.

***Обед***

 Ребёнок может пообедать дома или в школе. Обед в режиме питания занимает центральное место и должен состоять из нескольких блюд: салата, первого, второго и напитка.

***Отдых, сон, прогулка***

 После школы ребёнку необходим отдых, чтобы восстановить силы. Это может быть послеобеденный сон или прогулка на свежем воздухе.

***Кружки/секции***

 Если школьник занимается внеурочной деятельностью, её тоже необходимо включить в режим дня. Умственные занятия должны обязательно чередоваться с физической активностью.

***Полдник***

 Большинство родителей забывают о нём. И напрасно. Ребёнок потратил много энергии, и ему необходимо подкрепиться перед тем, как сесть за домашнее задание. Хорошо для этой цели подойдут кисломолочные продукты и фрукты.

***Выполнение домашних заданий***

 Школьнику необходимо делать перерывы каждые 30 минут работы. В перерыв можно сделать гимнастику для глаз и проветрить комнату.

Особое внимание необходимо уделять освещению и организации рабочего места ученика..

 Ребёнка ничего не должно отвлекать от уроков. Чем раньше школьник закончит выполнение домашних заданий, тем больше у него останется времени на отдых.

По мнению ученых, наиболее подходящее время для интенсивной работы мозга наступает с 16:00 до 18:00. Учитывайте это при составлении распорядка дня ребёнка.

***Вечерняя прогулка, встречи с друзьями***

 После выполнения домашних заданий школьнику полезно погулять на свежем воздухе, в том числе и в компании друзей. При плохой погоде вместо прогулки можно заняться домашними делами или любимым хобби.

***Ужин***

 Ужинать лучше всей семьёй в определённое время. Пища не должна быть тяжёлой, иначе это затруднит пищеварение и отход организма ко сну. Старайтесь избегать фаст-фуда и газированных напитков.

***Приготовления ко сну***

 Вечером ученику необходимо подготовиться к следующему дню: собрать портфель, приготовить одежду. После этого можно совершить водные процедуры и ложиться спать.

***Сон***

 Во сне наш мозг обрабатывает всю информацию, полученную за день. Поэтому важно, чтобы сон был глубоким и продолжительным.

**Ложиться необходимо в одно и то же время**. Проследите, чтобы ребёнок не засиживался долгое время за гаджетами. За два часа до сна лучше вообще исключить компьютерные игры, переписку в мессенджерах и просмотр видеороликов.

 Помните, что хроническое недосыпание ведёт к перегрузке нервной системы и переутомлению.

 И не забудьте проветрить комнату ребёнка перед сном!

**7. Практическая работа. Составляем режим дня вместе с ребёнком.**

 Чтобы школьник охотнее соблюдал распорядок, привлеките его к составлению расписания дня. В конце концов, это ему жить по этим правилам:

1. Возьмите лист бумаги и расчертите его на неделю или месяц. Кому больше нравится электронный вариант распорядка дня, воспользуйтесь приложением.
2. Укажите время пробуждения и отхода ребёнка ко сну.
3. Распределите время, когда ребёнок находится в школе и сколько он тратит на выполнение домашних заданий.
4. Впишите секции или кружки.
5. Добавьте время отдыха и физической активности. Спросите у ребёнка, чем он хотел бы заниматься в свободное время. Подумайте, как уместить хобби и желания в расписание.
6. Не забудьте указать время приёма пищи и путь до школы и обратно.

Режим дня готов!

**Режим дня первоклассника**

 Вот так выглядит примерный распорядок дня первоклассника. Давайте посмотрим на него.

7:00 – 7:30 — подъём, зарядка, водные процедуры, уборка постели.

7:30 – 7:50 — завтрак.

7:50 – 8:10 — сборы в школу.

8:10 – 8:30 — дорога в школу.

8:30 – 10:10 — занятия в школе.

10:10 – 10:30 — второй завтрак в школе.

10:30 – 12:20 — занятия в школе.

12:20 – 12:40 — дорога из школы.

12:40 – 13:00 — обед.

**13:00 – 15:00**—**дневной сон.**

15:00 – 16:00 — прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе.

16:00 – 16:20 — полдник.

16:20 – 18:20 — вечерняя прогулка, встречи с друзьями.

18:20 – 19:00 — свободная деятельность.

19:00 – 19:30 — ужин.

19:30 – 20:00 — свободная деятельность.

20:00 – 20:30 — подготовка к следующему дню.

20:30 – 21:00 — водные процедуры, подготовка ко сну.

21:00 — сон.

Что необходимо учесть:

1. Если первоклашке не задают домашних заданий, значит, у него остаётся больше свободного времени. Можно занять ребёнка какой-нибудь полезной деятельностью (рисованием, лепкой, помощью по дому и т. д.), но главное — не перестарайтесь. Иначе ребёнок потеряет интерес к любому занятию.
2. Первоклассникам часто не хватает двигательной активности, поэтому не забудьте включить в режим зарядку, подвижные или спортивные игры и прогулки в течение дня.

**8. Отслеживаем распорядок дня ребёнка.**

 Многих родителей волнует вопрос: как проконтролировать соблюдение ребёнком режима дня, когда взрослые на работе? В этом вам поможет составление наглядного распорядка дня на бумаге или с помощью готового шаблона. На них ребёнок сможет наклеивать стикеры или наклейки на выполненные дела.

**9. Как приучить ребёнка соблюдать режим дня: советы психологов.**

1. Не берите за эталон ваш собственный школьный режим. Скорее всего, темперамент и характер ребёнка не совпадает с вашим, да и время изменилось. Учитывайте при составлении распорядка дня для школьника его личные и возрастные особенности, а также пожелания самого ребёнка.
2. Чтобы ребёнок быстрее привык к режиму дня, он должен понимать, зачем ему это нужно. Старшеклассникам можно рассказать о тайм-менеджменте, то есть об управлении собственным временем и его приёмах.
3. Обговорите «санкции» за нарушение режима дня. Например, пропылесосить пол, если лёг позже обычного.
4. Поначалу ребёнку будет тяжело соблюдать установленный режим, но постепенно школьник сможет войти в установленный ритм и выполнять все пункты вовремя и без напоминаний.
5. Первое время контролируйте выполнение режима. Впоследствии школьник будет сам нести ответственность за соблюдение распорядка дня.
6. Мотивируйте на выполнение домашних и других обязанностей.

**10. Нужно ли соблюдать режим дня на каникулах?**

 Этот вопрос волнует многих родителей, а ещё больше — детей.

 С одной стороны, так хочется отдохнуть и немного расслабиться, но с другой стороны, нарушить режим легко, а возвращаться к нему будет намного труднее.

 Детские педиатры, психологи и педагоги советуют: в выходные дни и каникулы время подъёма, водных процедур, приёма пищи и продолжительность сна должно оставаться тем же, что и в будни.

 Оставшиеся часы можно посвятить пребыванию на свежем воздухе, посещению театров, музеев, парков, а также выделить время на любимые занятия ребёнка.

**11. Родительские «нельзя» при соблюдении режима дня.**

**Нельзя:**

* 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 школьных уроков выполнять домашние задания;
* лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
* заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;
* кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;
* заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
* не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
* ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;
* сидеть у телевизора и за компьютером 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.

**12. Подведение итогов консультации.**

 Родителям нужно усвоить некоторые правила и привить их своим детям.

Правило первое, и самое основное. Чётко и неотступно следовать заведённому распорядку дня (с поправкой на выходные, о которых поговорим чуть ниже).

Правило второе. Не менее 2-3 часов ребёнок должен проводить на воздухе, вне зависимости от погоды.

Правило третье. Не всё свободное время дома надо проводить за выполнением домашнего задания.

Правило четвёртое. Не более двух дополнительных занятий. Желательно, чтобы они были разные: спортивные чередовались с познавательными занятиями.

Правило пятое. Выходные только для отдыха!

Правило шестое, и самое главное. Ориентируйтесь только на индивидуальные особенности вашего ребёнка. Не заставляйте ребёнка делать что-то насильно. Отвлеките его игрой или другим делом, а потом вместе с ним продолжите. Скорее всего, с мамой или папой малыш уже сделает то задание, на которое раньше даже не хотел смотреть.

 Вот и все правила. Их немного, но если их придерживаться, режим вашего ребёнка станет наиболее рациональным.