

Родительский лекторий

Режим дня школьника.

Каким он должен быть.

собрание рецептов



«Легко тому кто не
заставляет себя
делать то, что надо».

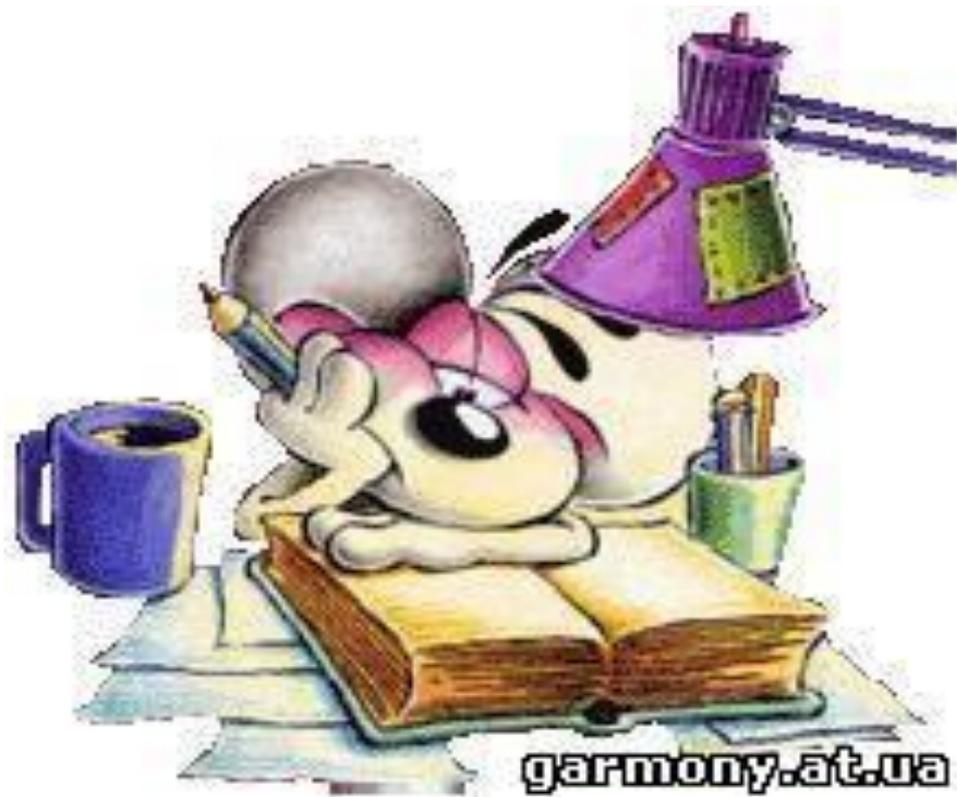
В. А. Сухомлинский



УТРО...



ПОЛДЕНЬ

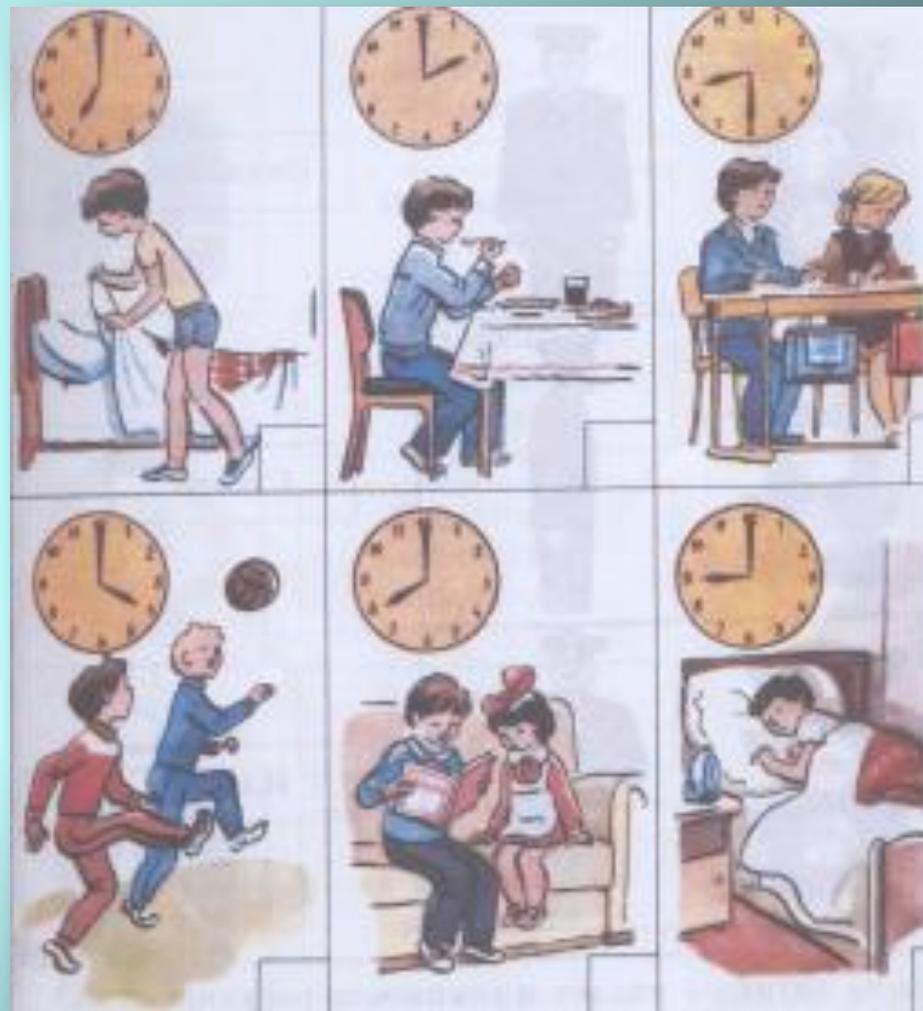


ВЕЧЕР...



Режим дня –

правильная
организация сна,
питания,
организация смены
видов деятельности:
чередование труда
и отдыха.



Примерная схема режима дня школьника, посещающего занятия в первую смену.

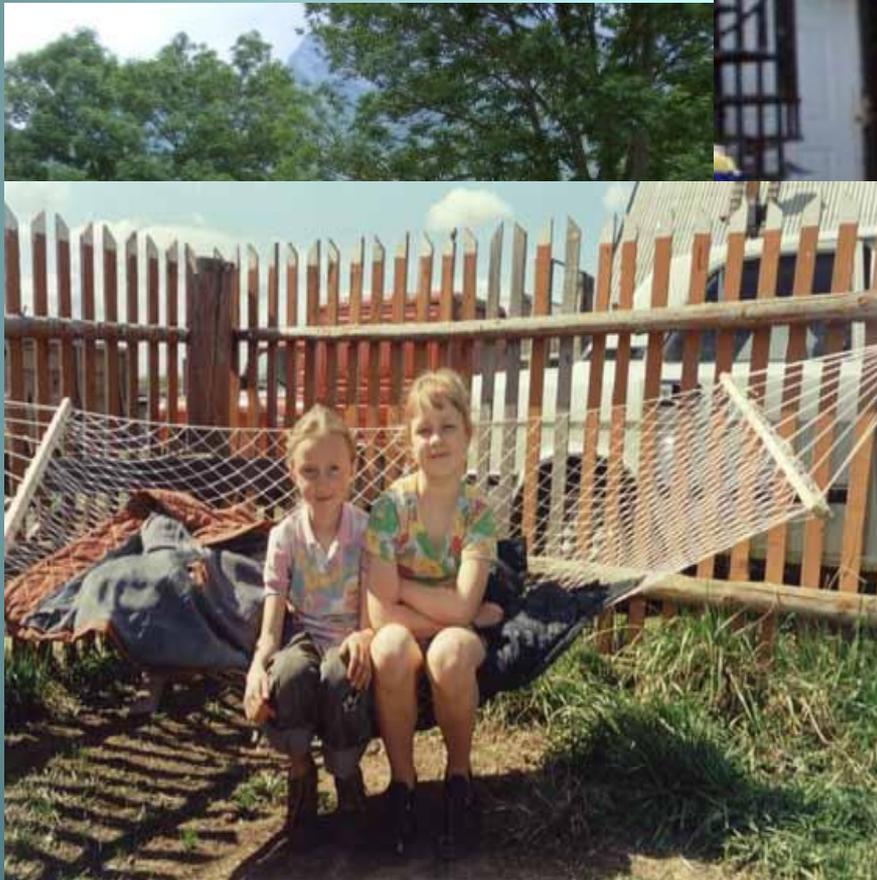
<i>Вид занятий и отдыха</i>	<i>Возраст школьника 3 класса (8-9 лет)</i>
Подъем	6.30
Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет	6.30-7.00
Утренний завтрак	7.00-7.20
Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе	7.20-7.40
Занятия в школе	8.00-12.10

Примерная схема режима дня школьника, посещающего занятия в первую смену.

Дорога из школы или прогулка после занятий в школе	12.10-12.40
обед	13.00-13.30
Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе	13.30-15.30
полдник	15.30-15.45
Приготовление домашних заданий	15.45-17.30
Прогулка на свежем воздухе	17.39-19.00
Ужин и свободные занятия	19.00-20.00
Приготовление ко сну	20.00-20.30
сон	20.30-6.30

Воскресенье!

День полного отдыха.



«Кто будет

расти без

дисциплины –

состарится без добродетелей»

Я.А.Коменский.

Несколько советов:

- *Самое сложное и трудное время для ребенка в течение дня – утро.
- *Вечер – всегда раздумья о завтрашнем дне.
- *Нельзя острые этические разговоры переносить на самое позднее время.
- *Важно и помочь ребенку не допустить перевозбуждения.
- ***Нельзя:** -перед сном пить кофе,
-играть в шумные игры,
-рассказывать ребенку жуткие истории,
страшные сказки.

Несколько советов:

*Конфликт в семье разрешайте между собой, когда ребенок уснет.

*Если у вас гости – постарайтесь ребенка уложить спать.

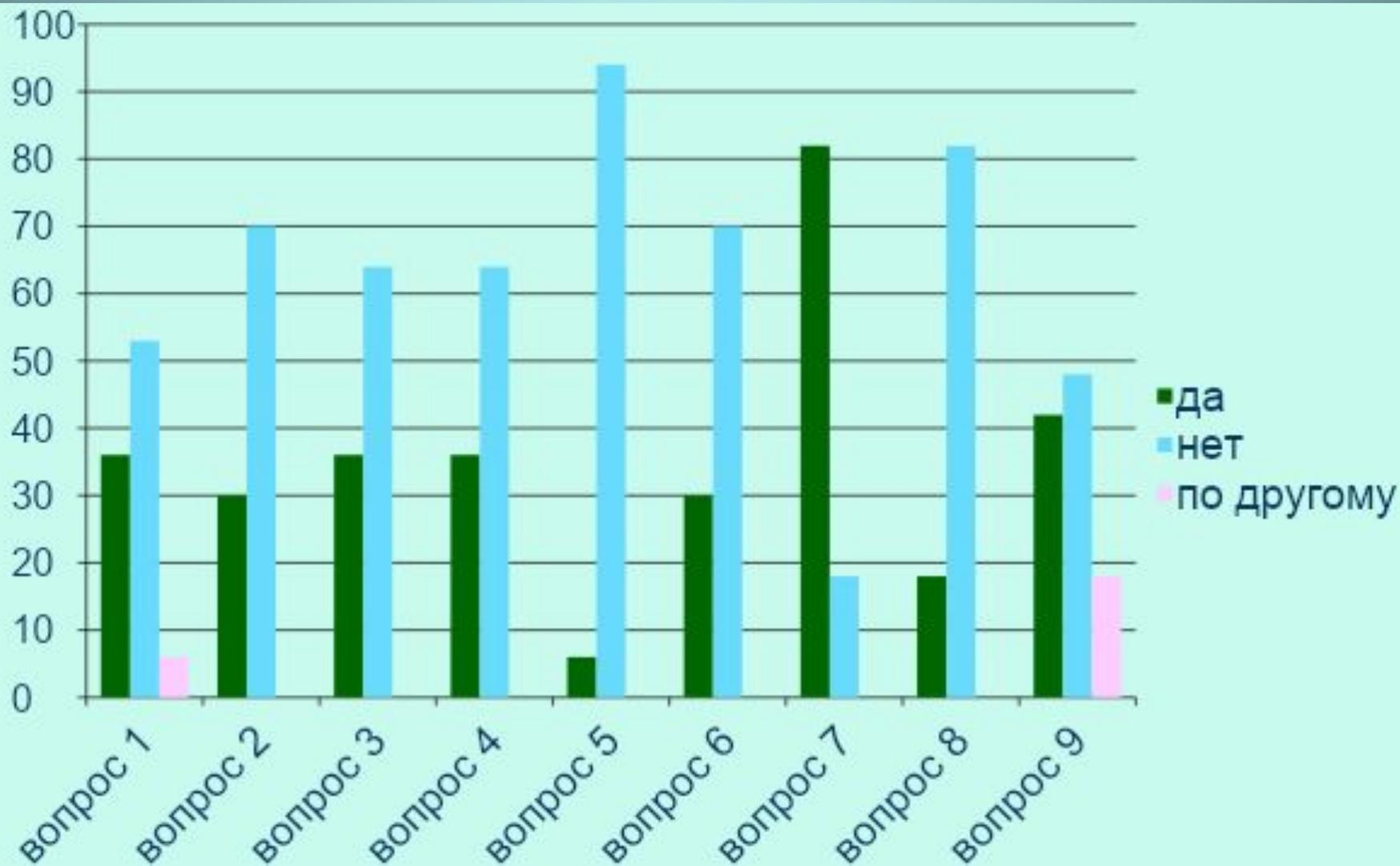
***И, самое главное, - прикоснитесь к ребенку!**

Пусть он уснет с мыслями: «Как я люблю свою мамочку за то. Что она понимает меня... Я завтра обязательно постараюсь доказать ей, на что я способен, оправдать ее доверие...»

Анкета родителей 3 класса



Анкета учащихся 3 класса



«Ребенок – иностранец,
он не понимает языка, не знает
направления улиц,
не знает знаков и обычаев...
Необходим гид, которые вежливо
ответит на вопросы».

Януш Корчак

Анкета для родителей 3 класса

- * Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребенка выполнения им режима дня?
- * Ваш ребенок встает сам или вы его будите
- * Он встает охотно или с трудом
- * Как вы на это реагируете?
- * Занимаетесь ли вы закаливанием ребенка?
- * Делает ли ваш ребенок зарядку?
- * Являетесь ли вы для него в этом примером?
- * Позволяете ли вы ребенку увлекаться просмотром телепередач?
- * Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?
- * Ваш ребенок делает уроки сам или вы ему помогаете?
- * Как долго по времени делает уроки ваш ребенок?

Анкетирование учащихся 3 класса

- * В котором часу ты встаешь утром?
- * Тебя будят родители или ты просыпаешься сам?
- * Ты встаешь охотно или с трудом?
- * Делаешь ли ты зарядку по утрам?
- * Ты делаешь ее один или с родителями?
- * Как долго ты делаешь уроки?
- * Ты выполняешь их сам или тебе помогают родители?
- * Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашнее задание?
- * В котором часу ты идешь спать?