

Родительский университет на тему «Режим дня младшего школьника»

Цель: информировать родителей уч-ся о режиме дня, рекомендуемом для соблюдения учащимися, познакомить с признаками экранной зависимости.

Задача: способствовать необходимости установления режима дня младших школьников в школьной и домашней обстановке к режиму дня детей.

Здравствуйте, уважаемые родители!

«Воспитание есть усвоение хороших привычек.»

Платон

Специальные исследования на протяжении последних десятилетий показывают существенные нарушения гигиенических требований к организации режима жизни ребенка в семье. Выяснилось, что утреннюю гимнастику дома делает только 42% детей. У 76% - продолжительность ночного сна сокращена на 1,5 – 2 часа. Почти все дети ежедневно проводят у телевизора от 1 до 2,5 часов, у компьютера гораздо больше. 20% детей вообще не гуляют после школы. Нерационально организованный день ведет к резкому снижению работоспособности, утомлению и переутомлению. Что же такое рационально организованный день:

- точно регламентированная продолжительность подготовки домашних заданий и творческой деятельности ребенка;
- достаточный отдых на свежем воздухе;
- регулярное и полноценное питание;
- достаточный по продолжительности сон, со строго установленным временем подъема и отхода ко сну;
- правильно организованная двигательная активность.

Подъем младшего школьника в 7-00 или 7-30 утра.

Утренние процедуры и завтрак до 8-00.

8-10 — 8-25 - школьник приходит в школу.

8-30— 9-15 - первые уроки по расписанию.

09-15—09-30 - горячий завтрак в школе.

Правильное питание. Питаться 4-5 раз в день. Заставлять принимать пищу нельзя. Первые блюда обязательны. Приучать ребёнка есть не спеша.

Когда готовить уроки? Перерыв между учебными занятиями в школе и началом приготовления дома -2,5 часа. Домашние задания готовить не раньше, чем с 16 – 17 часов. Через каждые 45 минут перерывы на 10 минут.

Время выполнения домашнего задания: 1 класс – 30 мин -1 час, 2 класс – 1,5 часа, 3-4 классы – до 2 часов

Как организовать рабочее место ребёнка? Оно должно быть освещено. Вечером настольная лампа с зеленым абажуром. Всё должно быть на своих местах (тетради, ручки, книги). Стол соответствует росту ребёнка: 120-129 см - стол 59 см, 130-139 см - стол 62 см, 140-149 см- стол 68 см. Разница между высотой стула и стола от 21 до 27 см. Расстояние от глаза до поверхности стола – 35 см. Между грудью и столом проходит ладонь. Ноги на полу. При умственной работе кровообращение в мозгу ускоряется в 8-9 раз. Возрастает и потребность в насыщении крови кислородом. Не забудьте за 10 минут до начала занятий проветрить комнату.

25-30% первоклассников остаются абсолютно здоровыми после 1-ого года обучения; к концу 1 четверти худеют 30% учащихся; 15% учащихся жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться; у 1/3 учащихся нарушается осанка; 10% учащихся имеют нарушение зрения; 20% имеют склонность к близорукости; лишь 25% первоклассников не выдерживают ночной норматив сна, недосыпая приблизительно 1,5 часа.

Но главное в режиме – это продолжительность сна, не менее 10 часов. Родителям необходимо вовремя укладывать ребенка спать (не позднее 21.00). За два часа до предстоящего сна никаких подвижных игр, просмотра телевизора, гаджетов. И сами, уважаемые родители, не задерживайтесь у компьютеров и смартфонов. Лучше прочитать любимую сказку вашему малышу или совершить небольшую прогулку всем вместе перед сном. Подавайте правильный пример сыну или дочери, которому захочется следовать! Ребёнку ночью необходимо отдохнуть от мыслей, дневных эмоций или переживаний, чтобы встретить новый день и новые этапы своей школьной жизни. А «включать» доброе утро нужно постепенно. Сначала включить приглушённый свет от маленького светильника, потом постепенно, добавляем верхний свет, приятную мелодию звуков утреннего пробуждения природы и пения птиц.

Так как пробуждение должно быть постепенным, погладьте ребенка неторопливыми движениями, напомните ему, что пора вставать и тогда Вы легко обнаружите в детской кровати улыбающегося новому дню первоклассника. Хорошее настроение может поднимать и семейный утренний ритуал, например, утренняя зарядка под хорошо запоминающуюся песню, а это отличный стимул от утренней усталости.

При правильном подходе Ваши дети научатся просыпаться вовремя, шаг за шагом и утро за утром, не испытывая при этом никакого дискомфорта. Будьте терпеливы, последовательны и всё получится!

Но к сожалению, бывает так, что Ваш ребёнок за компьютером, мобильным телефоном или ТВ, и ему очень тяжело от него оторваться. Он делает это с досадой и неохотой. И Вы несколько раз должны его попросить, иногда даже приходится угрожать, говорить, что вообще заберу, не дам, не включу и возникает очень много конфликтов на этой почве. А бывает так, что Вы сначала ограничиваете ребёнка, а потом забываете об этом, и ребёнок продолжает играть или смотреть мультики? Сначала обозначили время: 15 минут, 30 минут и забыли, отвлекаясь об ограничении. Ну ладно завтра будет только 15 минут. На самом деле это наша ответственность установить чёткие рамки. Бывает, что очень удобно, что ребёнок чем-то занят, тихо сидит себе, занимается за компьютером или смотрит ТВ и не мешает Вам и не беспокоит Вас? Но этим не следует злоупотреблять. Педиатры и психологи утверждают, что экранное время (ТВ, мобильник, планшет) не должно превышать 30 минут в день. Зачем подменять реальный мир, способность к исследованию, любознательности, что-то придумывать, конструировать, рисовать. И чем позже у младшего школьника появятся эти дивайсы (планшета, смартфона...) тем лучше.

Сильные страхи, беспокойный сон, потеря контакта с ребёнком, ребёнок ка-будто эмоционально отсутствует, теряется интерес к различным занятиям, ребёнку ничего не интересно, он не может себя ничем занять, ему всё время скучно, не может долго сосредотачиваться, у него повышенная агрессивность, начал драться со сверстниками, щипаться, обзываться, начал использовать неприличные слова, падает успеваемость в

школе, плохо выполняет домашние задания. Из беседы с родителями можно узнать сколько времени проводит ребёнок за компьютером, и время поражает от 1 часа, а в выходные до 4-х часов.

Причина 1.

Ребёнку всё становится не интересно. Движущиеся объекты, яркие картинки, увлекательные, фантастические герои, они настолько перевешивают интересы ребёнка, и всё остальное уходит на 2-й план. Простые вещи, природные материалы, которые развивают воображение ребёнка, становятся ему не интересными, так как компьютерный мир меняет всё!

Причина 2.

Ребёнок всё начинает делать поверхностно.

В компьютере особо не надо прилагать усилия, просто необходимо нажать на кнопку для того, чтобы всё двигалось, менялось, мышкой кликнул всё построено, раскрашено, всё сложилось как надо. У детей, которые долгое время проводят за компьютером, не развивается мелкая моторика. Постепенно утрачивается усидчивость, старательность. Простота достижения целей за игрой в компьютере может повлиять на отношение ребёнка к тому что он делает своими руками.

Причина 3.

У ребёнка притупляется умение сопереживать, сожалеть, стирается грань между нормой и насилием, стрелять в других считается прикольным и увлекательным.

Причина 4.

Вокруг различных «экранов» постоянно происходят конфликты между родителями и ребёнком.

Причина 5.

Родители (как правило, мама) испытывает чувство вины и беспомощности.

Когда нет чётких рамок, договорённости у мамы возникает чувство злости и раздражённости, чаще кричит на ребёнка.

Причина 6.

У ребёнка сужается круг друзей, становится интересно общаться с теми, кто в «теме», с теми, кто тоже играет, и с кем это можно обсудить.

Причина 7.

Ребёнок перестаёт читать книги.

Причина 8.

Ребёнок идентифицируется с компьютерным персонажем и ему хочется подражать ему. Это деформирует его представление о себе и нарушает образ собственного «Я».

Причина 9.

Ребёнку навязываются с помощью игр и сети Интернет чуждые семье ценности и неправильные установки без «фильтра». Игра ГТА-самый опасный продукт в игровой индустрии (постоянное насилие: расстрел мирных жителей, бензопила в виде оружия). Ребёнок берёт на себя роль взрослого, распущенного, у которого нет никаких принципов, моральных норм, законов. Отпечаток на психику ребёнка будет наложен.

Причина 10.

Ребёнок становится рассеянным, несобранным, т.к. мысленно отсутствует в настоящем моменте.

Причина 11.

Ухудшается успеваемость, уменьшается время, которое тратит ребёнок на выполнение домашних заданий, домашнее задание делается небрежно, на скорую руку. Дети часто выходят гулять с планшетами, носят их в школу.

Причина 12.

Ухудшается здоровье ребёнка: осанка, зрение, аппетит, сухость глаз, развивается «дисплейный синдром».

10 советов родителям

1. Режим дня школьника должен быть построен с учётом его возраста и возможностей.
2. Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определённого ритма в деятельности всех систем организма.
3. Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени, с подъёмом умственной активности ребёнка: в первой половине дня – с 9.00 до 12.00, во второй половине – с 15.00 до 16.00.
4. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребёнку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий.
5. Приём пищи в определённые часы обеспечит хороший аппетит и нормальное пищеварение.
6. Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху ребёнка.
7. Пребывание на продлённом дне в школе не рекомендуется детям, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.
8. Режим дня ребёнка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательным дневным сном и отдыхом на свежем воздухе.
9. Нарушение в установленном распорядке дня не желательны, так как это может привести к расстройству выработанного ритма в деятельности организма ребёнка.
10. Не забывайте чаще хвалить ребёнка за малейший успех и поддерживать в нём уверенность в своих силах.