

Родительский университет

1 класс

«Режим дня школьника»

Цель: информирование родителей учащихся о режиме дня, рекомендуем для соблюдения учащимися 1 класса.

Задачи: ознакомить родителей учащихся с анализом имеющихся нарушений самочувствия учащихся 1 класса;

способствовать необходимости установления и соблюдения режима дня первоклассниками в школьной и домашней обстановке;

формировать у родителей правильное отношение к режиму дня детей.

I. Подготовительный этап

Подготовительный этап к проведению родительского собрания по теме «Режим дня школьника» имеет своей целью сбор необходимой информации о влиянии режима дня на самочувствие учащихся.

Необходимую информацию классный руководитель может получить, используя опрос родителей. Перед родительским собранием проводится анкета, ответы которой анализируются. Желательно установить связь между нарушениями самочувствия школьников с возможным несоблюдением режима сна и отдыха.

В преддверии родительского собрания по теме «Режим дня школьника» классный руководитель раздаёт родителям первую памятку - письмо следующего содержания:

Уважаемые родители!

Ваши дети на уроках в школе будут знакомиться с основными правилами здоровьесбережения. Учеников будут учить бережно относиться к общественному имуществу, соблюдать чистоту и порядок в общественных местах, в своем дворе, доме.

Пожалуйста:

1. Объясните вашему ребенку, почему очень важно соблюдать чистоту и порядок в общественных местах.

2. Обратите внимание вашего ребенка на состояние вашего двора, дома, их стен.

3. Научите вашего ребенка:

- соблюдать чистоту и порядок в общественных местах, в своем дворе, доме;

- не писать, не рисовать на стенах домов;

- следить, чтобы младшие дети не совершали эти действия.

4. Личным примером научите вашего ребенка соблюдать эти требования.

5. Чтобы ваш ребенок всегда выглядел опрятно, научите его:

- 2 раза в день чистить зубы;

- ежедневно принимать душ;

- ухаживать за своей одеждой и обувью;

- менять ежедневно нижнее белье, носки;

- всегда иметь при себе чистый носовой платок, зеркало, расческу;

- содержать в порядке свою прическу.

Мы благодарим вас и просим продолжать обучение ребенка основным правилам личной и общественной гигиены.

Организационный этап

Собрание лучше проводить в форме круглого стола, чтобы все присутствующие имели возможность видеть друг друга и классного руководителя. После обмена мнениями по поводу необычного расположения на период родительского собрания классный руководитель сообщает тему собрания, аргументирует необходимость выбора данной темы.

Классный руководитель. Здоровье можно рассматривать как «правильную деятельность организма» или просто «то или иное состояние организма...». Обратимся ко второму определению, которое можно дополнить признаками «крепкое» или «слабое» здоровье. Понятно, что для каждого родителя важно, чтобы здоровье его ребенка было крепким. Но, наблюдая за учениками, можно сделать

вывод, что их здоровье таковым не является. Почему? Каковы причины нарушения самочувствия? Попробуем вместе найти пути решения возникшей проблемы.

Далее классный руководитель сообщает цель и задачи родительского собрания.

III. Проведение педагогического всеобуча для родителей

Классный руководитель. Сочетание «режим дня» известно каждому присутствующему здесь. Но так ли существенна роль режима дня, чтобы посвящать этой теме целое родительское собрание? Да, режим дня для первоклассника приобретает особенно важное значение, его следует рассматривать как «установленный порядок чего-нибудь» (С.И. Ожегов). Значение режима увеличивается не только из-за изменения нагрузки, но еще и потому, что новые обязанности требуют от младших школьников большей собранности и дисциплинированности. Режим помогает правильно сочетать труд и отдых. Врачи утверждают, что режим дня - это лучшая мера, предупреждающая возбудимость и раздражительность детей. Режим может помочь сохранить нормальную работоспособность в течение дня, в течение всего учебного года. Согласно исследованиям врачей-гигиенистов, работоспособность в течение дня бывает не одинакова. Так, можно установить два пика трудоспособности. Первый пик приходится на промежуток времени с 8.00 до 11.00 часов утра - дети в это время находятся в школе. Затем происходит снижение трудоспособности. Второй пик приходится на промежуток времени между 16.00 и 18.00 часами, а потом следует резкий спад трудоспособности. Из этих данных следует, что жесткий контроль за выполнением домашних заданий после 18.00 часов вечера пользы не приносит, и эта работа может нанести скорее вред, чем пользу. Как же должен быть распределен весь обычный день первоклассника?

Утро. Ребенку необходимо умыться, одеться, убрать свою постель. Эти умения должны быть сформированы до того, как ребенок пойдет в школу. Необходимо обойтись без излишней спешки и нервозности, одергивания и покрикивания на детей.

Дорога до школы. Лучше использовать путь до школы для неторопливой прогулки перед уроками, поэтому из дома лучше выходить заранее.

Занятия в школе.

Дорога из школы домой. Нужно сделать обязательным требование: после школы сразу домой.

Переодевание после школы.

Обед.

Свободное время. Возможно его использовать на сон, прогулку, отдых, выполнение посильной работы по дому, которая должна быть регулярна и контролироваться со стороны взрослых. Стоит прислушаться к мнению врачей по поводу распределения свободного времени:

- не меньше 3 часов должно отводиться на прогулку и подвижные игры;
- 30-40 минут - на посильную работу по дому;
- 1 час - на самообслуживание;
- оставшееся время - на кружки, секции и другие учреждения дополнительного образования;
- на подготовку домашних заданий учащимся 1 класса отводится 1 час.

Вечером следует отвести время для общения с ребенком, непродолжительному просмотру детских передач по телевизору или работе на компьютере.

Подготовка ко сну.

Ночной сон.

Это основные элементы режима дня ученика 1 класса. По времени режимные моменты могут быть распределены следующим образом

Режим дня для первоклассника

Подъем	7.30
Утренняя гимнастика, туалет	7.30 - 7.45
Завтрак	7.45 - 8.00
Дорога в школу	8.20 - 8.40

Занятия в школе	9.00-13.15
Дорога из школы	13.15-13.30
Обед	13.30-14.00
Отдых	14.00-15.00
Прогулка	15.00 - 17.00
Подготовка домашних заданий	17.00-18.00
Прогулка	18.00-19.00
Помощь по дому	19.00 - 19.45
Ужин	19.45-20.30
Туалет, подготовка ко сну	20.30-21.00
Сон	с 21.00

Приучать ребенка к такому режиму дня следовало до начала занятий в школе. На привыкание к новому распорядку может уйти от двух недель до двух месяцев. Это будет зависеть и от ребенка, и от умения взрослого строго следовать своим требованиям. Роль режима дня станет нормализующей жизнь семьи только после того, как соблюдение режима дня станет для первоклассника привычкой. Но работы для этого предстоит сделать очень много. Желательно, чтобы табличка с таким режимом дня висела над рабочим столом первоклассника.

IV. Социологический опрос родителей

После того, как родители прослушали выступление о режиме дня первоклассника, классный руководитель предлагает ответить на следующие вопросы в письменной форме.

Анкета «Режим дня в жизни ребёнка»

1. Существует ли в вашей семье определенный распорядок, режим дня?
2. Если существует, то в течение какого периода времени? Если не существует, то появлялось ли желание попробовать жить по определенному расписанию?
3. Ощущаете ли вы полезность соблюдения режима дня?
4. Может ли оказывать влияние соблюдение режима дня на самочувствие вашего ребенка?

5. Какие режимные моменты могут оказаться наиболее сложными для выполнения в вашей семье?

6. Какие режимные моменты легки и просты для вашей семьи?

7. Связано ли соблюдение дня ребенка напрямую с сохранением и укреплением его здоровья?

V. Выступления представителей родительского коллектива

После ответов на вопросы анкеты предлагается озвучить свои ответы нескольким родителям учащихся класса. Если нет желающих участвовать в разговоре по обсуждению темы собрания, классный руководитель должен вовлечь родителей в разговор. Участники разговора озвучивают ответы на вопросы анкеты, остальные присутствующие поддерживают разговор, приводя примеры из жизни своей семьи, касающиеся соблюдения определенных режимных моментов.

Памятка для родителей по профилактике информационного экстремизма

Современное общество характеризуется переходом к качественно новому состоянию – информационному обществу, в котором происходит активное проникновение и возрастающее влияние новых информационно-коммуникационных технологий на все сферы общественной жизни. Компьютеры, Интернет и мобильные телефоны стали неотъемлемой частью повседневной жизни значительного числа людей.

В настоящее время информационное пространство сети Интернет используют различные экстремистские и террористические организации, радикально настроенные группировки с целью вербовки молодежи для претворения в жизнь идеологии экстремистской направленности.

Согласно статистическим данным, членами неформальных молодежных организаций (группировок) экстремистско-националистической направленности являются молодые люди в возрасте от 14 до 30 лет, нередко - несовершеннолетние лица 14 - 18 лет.

Молодежь как группа риска наиболее уязвима, так как большую часть времени проводит во всемирной паутине. Данный вид экстремизма определяется как информационный экстремизм.

Среди методов экстремистского воздействия на молодежь в сети Интернет выделяют:

- целенаправленное дезинформирование и пропагандистское воздействие, как на массовое сознание населения, так и на индивидуальное и групповое сознание людей;
- психофизиологическое информационно-скрытое насильственное воздействие на психику человека.

В сети Интернет используются три вида вербовочной экстремистской деятельности:

- официальные сайты экстремистских организаций, на которых опубликованы -аудио, -видео и текстовые материалы;
- социальные сети, блоги, форумы, через которые распространяются экстремистские материалы, и инициируется их обсуждение;
- чаты, и Интернет сообщества, где обсуждаются, планирование и координация будущих экстремистских акций в скрытом режиме.

Экстремисты рассматривают подобный способ пополнения числа своих сторонников в качестве одного из основных, так как контакты в Интернет сообществах позволяют оперативно поддерживать связь на географически больших расстояниях, обсуждать, планировать и координировать будущие акции в достаточно скрытом режиме.

Родителям необходимо знать и рассказать об этом своим детям, что одной из превентивных мер противодействия экстремизму является тот факт, что лицам признанным экстремистами, ограничен доступ к государственной и муниципальной службе, работе в силовых структурах и образовательных учреждениях, им запрещена частная детективная деятельность и т.д.

Несколько правил, которые помогут снизить риск попадания вашего ребенка под влияние пропаганды экстремистов:

- Разговаривайте с ребенком. Вы должны знать с кем он общается, как проводит время и что его волнует. Обсуждайте политическую, социальную и экономическую обстановку в мире, межэтнические отношения. Подростку трудно разобраться в хитросплетениях мирового социума и экстремистские группы

зачастую пользуются этим, трактуя определенные события в пользу своей идеологии;

- Обеспечьте досуг ребенка. Спортивные секции, кружки по интересам, общественные организации, военно-патриотические клубы дадут возможность для самореализации и самовыражения подростка, значительно расширят круг общения;

- Контролируйте информацию, которую получает ребенок. Обращайте внимание, какие передачи смотрит, какие книги читает, на каких сайтах бывает. Помните, что средства массовой информации являются мощным орудием в пропаганде экстремизма.

- Объясните юному пользователю, что **не вся информация, полученная из Интернета, правдива**, важно проверять ее с помощью дополнительных источников (книги, газеты, журналы). Интересуясь тем, что увлекает ребенка, вы приучите его советоваться с вами.

- Вместе составьте список **детских или подростковых интернет-сайтов**, добавьте их в папку "Избранное". Пусть этот перечень пополняется с вашего согласия. Договорись с ребенком, что он будет посещать сайты только из "белого" списка.

- **Расскажи о сайтах "для взрослых"**. Поскольку полностью блокировать нежелательный контент невозможно, пусть лучше дети от вас узнают об их существовании. Объясните, что такие сайты, как правило, заражены вирусами, которые способны уничтожить все имеющиеся в компьютере файлы. Такой аргумент подействует.

- Договорись о том, что **ребенок будет сообщать обо всем, что вызовет у него тревогу** во время нахождения в Сети.

С помощью специальных программ Вы можете:

1. Блокировать доступ к нежелательным интернет-ресурсам;
2. Запретить доступ к конкретным программам;
3. Запретить доступ к определенным играм;
4. Вести отчет о работе ребенка в Интернете. С его помощью вы будете знать, какие сайты в Интернете посещает ребенок;

5. Ограничить время пребывания за компьютером, задать дни недели и разрешенные часы доступа. По истечении этого времени происходит принудительный выход из системы. Согласись, это весьма полезная функция.

Беседа с родителями о наркотиках, изучение информационной памятки

Беседа с родителями о безопасном поведении детей во время каникул, профилактика преступлений и правонарушений, ответственность за противоправное поведение.

VI. Подведение итогов родительского собрания

В конце проведения родительского собрания участниками принимается решение.

Решение родительского собрания может быть следующим:

1. Согласиться с необходимостью соблюдения режима дня учащимися 1 класса.
2. Осуществлять контроль за соблюдением режимных моментов дома - родителями, в школе - классным руководителем.
3. Довести до сведения детей важность соблюдения режима дня для их здоровья.
4. Постараться поддержать соблюдение режима дня школьниками до следующего родительского собрания. Провести совместный анализ результатов.

Памятка для родителей

1. Заранее составьте для своего ребенка режим дня с учетом особенностей жизни вашей семьи. Приучайте ребенка к его соблюдению.
2. По мере возможности контролируйте, как ребенок соблюдает режим дня, проанализируйте результаты и сделайте выводы.
3. Обратите внимание на то, достаточно ли развиты у вашего ребенка навыки самообслуживания, привлекайте его к участию в домашних делах.