

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ №2

(ПРОВОДИТСЯ В ФОРМЕ КРУГЛОГО
СТОЛА)

ПОВЕСТКА ДНЯ:

- 1.Режим дня - основа сохранения и укрепления здоровья.
- 2.О проекте «Птицы нашего края».

РЕЖИМ ДНЯ:

- **Утро. 7.00 - 7.45.**
- Ребёнку необходимо умыться, одеться, убрать постель (возможно с помощью). Необходимо обойтись без лишней спешки и нервозности, одёргивания и покрикивания на детей.
- **Дорога до школы. 7.45 - 8.15.**
- Лучше использовать время до школы для неторопливой прогулки перед уроками, поэтому из дома лучше выходить заранее.
- **Занятия в школе. 8.30 - 12.45.**
- **Дорога из школы домой.** Нужно сделать обязательным требование: после школы сразу домой.
- **Переодевание после школы.**
- **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;
- 20 - 30 минут - на посильную работу по дому;
- 40 минут - на подготовку домашнего задания;
- Вечером следует отвести для общения с ребёнком, непродолжительному просмотру детских передач по телевизору или работе на компьютере, а ещё лучше чтению внеклассной литературы.
- **Подготовка ко сну. 20.00**
- **Ночной сон. 20.30 - 21.00.**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- 1.Заранее составьте для своего ребёнка режим дня с учётом особенностей жизни вашей семьи.
- 2.По мере возможности контролируйте, как ребёнок соблюдает режим дня, проанализируйте результаты и сделайте выводы.
- 3.Обратите внимание на то, достаточно ли развиты у вашего ребёнка навыки самообслуживания, привлекайте его к домашним делам. Не развивайте в нём иждивенчество.