

Приложение 1 ФОТООТЧЕТ
«Папа, мама, я – спортивная семья»



«Праздник урожая»



«Готовим фруктовый салат»



«Выбираем полезные продукты»



«Пора ужинать»



«Удивительные превращения пирожка»



«Папа, мама, я – здоровая семья»



Приложение 2

Родительское собрание по теме: « Кто жить умеет по часам»



Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,
Тот будет весел и здоров, идя из класса в класс

Цель: привлечь внимание родителей к проблеме, связанной с соблюдением режима дня школьника;

Задачи:

- ✚ – показать родителям необходимость соблюдение правил гигиены и выполнения режима дня школьника.
- ✚ – убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня.
- ✚ – показать важность и необходимость подчинения жизни ребенка строгому распорядку;
- ✚ – познакомить с рекомендациями медиков и психологов по правильной организации распорядка дня школьника.

Оборудование: на доске – тема; бланки с информацией для родителей.

Участники: родители, классный руководитель

Подготовительная работа к собранию: анкеты родителям рассылаются по электронной почте

1. Считаете ли Вы что выполнение ребёнком режима дня необходимое условие успешного обучения?
2. Гуляет ли Ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?
3. Как долго по времени делает по времени Ваш ребенок?
4. Занимаетесь ли Вы закаливанием собственного ребенка?
5. Делает ли Вы с ребёнком зарядку?
7. Придерживаетесь ли Вы здорового образа жизни?
8. Позволяете ли Вы ребенку увлекаться телевизором?
9. Какие приемы Вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себе здоровым и бодрым?

Ход собрания

1. Вступительное слово учителя.

Сочетание «режим дня» известно каждому взрослому человеку. Но так ли важна роль режима дня, чтобы посвящать этой теме целое родительское собрание?

«Легко тому, кто не заставляет себя делать то, что надо». Как же вы, родители, должны организовать жизнь ребенка, чтобы ему было легче выполнять свои обязанности, чтобы детский неокрепший организм не уставал от серьезных нагрузок, в том числе и школьных?

2. Практикум. Анализ ситуаций.

Для начала – предлагаю несколько ситуаций-зарисовок.

Утро. Полчаса идет процесс пробуждения ребенка. «Я есть не буду!» – сопротивляется школьник и отправляется в комнату собираться в школу (с вечера не собран портфель и не приготовлена одежда).

Вскоре в квартире стало тихо. Школьник, наконец, отправился в школу.

Полдень. Вы на работе. Из головы не выходят мысли: «Где ребенок сейчас? Что поел или не поел вообще? Уроки делает или придется штурмовать науку вечером всей семьей?»

Вечер. – А ну-ка покажи, как ты сделал уроки? – спрашивает отец. – Так, что-то плохо написал... Все уроки сделал?

– Еще стихотворение осталось несколько правил выучить ...

– Когда же ты будешь учить?

– Сейчас, – отвечает сын, – досмотрю фильм и пойду учить. В девять вечера ребенок приступает к работе.

В десять – родители раздраженно выслушивают декламации сына. Пол-одиннадцатого. Уроки готовы. Сын отправился спать. Настроение родителей испорчено.

3. Обсуждение ситуации

Учитель. Конечно, предложенные «картинки» носят негативную окраску. Так не должно быть, но, вероятно, некоторые моменты могли показаться вам знакомыми. Что же должны знать родители о режиме дня?

Одна из проблем организации режима школьника в семье – согласование его с режимом взрослых. Школьник должен спать дольше, чем взрослые, и ложиться спать раньше, чем они. Однако нельзя создавать два независимых друг от друга режима.

Школьник должен постепенно привыкать к режиму взрослых, соблюдая при этом необходимую для своего возраста продолжительность основных элементов режима дня.

Учитель. Еще хочется обратить особое внимание на организацию воскресенья.

Воскресенье должно быть днем полного отдыха, в этот день – никаких уроков! Домашние учебные задания (их все-таки задают на выходные) лучше приготовить в субботу после обеда. Выходной день следует предоставить любимым занятиям и развлечениям.

Неправильное чередование различных видов деятельности, сокращение продолжительности ночного сна, сокращение времени отдыха на свежем воздухе, нерациональное питание приводят к быстрой истощаемости центральной нервной системы детей, снижают работоспособность, что часто оказывается причиной плохой успеваемости ребенка.

Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Названные вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах.

4.Игра-обсуждение «Законы питания». (В ходе игры родители составляют меню для учеников.

4.1 Рефлексия

Подходит к концу наш разговор. Много вопросов прозвучало сегодня. Наверное, что-то осталось невыясненным, непонятным... Но об этом – мы обязательно поговорим в следующий раз... Но вы должны запомнить следующие

Не следует:

1. Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
2. Кормить ребенка перед школой и после нее сухой и однообразной пищей
3. Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.
4. Сразу после школьных уроков выполнять домашнее задание.
5. Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.
6. Заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права.
7. Кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий, в частности.
- 8 Сидеть у телевизора и за компьютером более 40 – 45 минут в день.
9. Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.
10. Ругать ребенка перед сном.

Семья и школа – это берег и море. На берегу ребенок делает свои первые шаги, получает первые уроки жизни, а потом перед ним открывается необозримое море знаний,

и курс в этом море прокладывает школа. Это не значит, что он должен совсем оторваться от берега...

5. Рефлексия

Родители встают в круг и, передавая друг другу “Шар впечатлений”, делятся своими мыслями по поводу данного собрания, говорят о том, что им понравилось или не понравилось.

«Режим дня школьника»

Что же такое «правильный» режим дня? Если в течение нескольких недель или постоянно ребёнок чувствует себя бодрым, здоровым, он любознателен и весел, с удовольствием посещает занятия, занимается спортом, гуляет, общается со сверстниками, то можно считать, что распорядок дня составлен правильно.

1. Чётко и неотступно следовать заведённому распорядку дня
2. Не менее 2–3 часов ребёнок должен проводить на воздухе, вне зависимости от погоды.
3. Не всё свободное время дома надо проводить за выполнением домашнего задания
4. Не более двух дополнительных занятий. Желательно, чтобы они были
5. Выходные только для отдыха!
6. Ориентируйтесь только на индивидуальные особенности вашего ребёнка.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный приём пищи.
3. Сон определённой продолжительности, с точным временем подъёма и отхода ко сну.
4. Определённое время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определённое время для приготовления домашних заданий.
6. Определённую продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением режима сна. В возрасте 6–10 лет дети должны ложиться не позднее 21.30, если вставать им нужно в 7–7.30, а старшие дети - в 22 часа, самое позднее время - в 22 часа 30 минут.

Совсем не плохо, если ребёнок начальной школы восстановит свои силы и непродолжительным (не более 1,5 часов) сном после обеда.

Тратить много времени дома на уроки нецелесообразно, ребёнок устает, и занятия идут во вред. Для каждого возраста существует своё время, которое не должно превышать санитарно-гигиенические нормы:

- в 1 классе, начиная со второго полугодия, — не более одного часа;
- во 2 классе — до полутора часов;
- в 3–4 классах — до двух часов;
- в 1 классе, начиная со второго полугодия, — не более одного часа.

Также необходимы и перерывы во время работы (как в школе — перемены), работать без отдыха ребёнок может недолго, от 8 до 15 минут.

Примерный режим дня младшего школьника:

Подъем: 7.00.

Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 7.00-7.30.

Утренний завтрак: 7.30-7.50.

Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе 7.40- 7.50.

Занятия в школе: 8.00-12.50.

Горячий завтрак в школе около: 9ч 25 мин

Дорога из школы или прогулка после занятий в школе: 13-00-13.30.

Обед: 14.00-14.30.

Послеобеденный отдых или сон: 14.30-15.00

Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе: 15.00-16.00.

Полдник: 16.00-16.15.

Приготовление домашних заданий: 16.15-17.30.

Прогулки на свежем воздухе: 17.30-19.00.

Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.) 19.00-20.00.

Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание): 20.00-20.30.

Сон: 21.00-7.00.

Отзыв о программе "Диалог
о правильном питании"

У моего ребенка сформировалось понимание
физически питаться в рамках потребности
Получить продукты, необходимые для поддержания
роста и развития - овощи, фрукты. Уже! Все
на роту, даже кашки. Сохраняется и увеличивается
интерес к здоровым продуктам, отказываемся
напитков. Сильно боимся и кашки для
печеньки и со сметаны, со, другая программа
"Диалог о правильном питании", дети
распространяют привычку заботы о здоровье
и на другие сферы жизни.

Курбанова Асана Рахмоновна.

Отзыв о программе "Диалог
о правильном питании"

Мой ребенок с удовольствием выполняет задания
заданий. Внутренней деятельности. Абука
здоровья, где изучают тему по правильному
питанию. У меня изменилось отношение
к некоторым блюдам, которые он
раньше не любил: молочные супы, каши,
запеканки, кисели. А нашей семье программа
напомогла переосмыслить привычное
меню, оценить по достоинству молочные,
овощные, фруктовые блюда, признать
их пользу для растущего детского организма.
Многие блюда, рекомендованные
программой "Диалог о правильном
питании", стали привычными

Здоровое питание ребенка - это самое
важное в жизни каждой мамы. Когда
в нашем классе ребята стали работать в
курсе "Разговор о правильном питании" среди
детей возрасно пропорциональностью правильного
питания, это нас, родителей, очень обрадовало.
Проводимые учителями мероприятия, очень
побеждает ребят. Они с большим удовольствием
работают в рабочих тетрадках, участвуют
в конкурсах. Родители вместе с детьми
принимают участие в походах, поездках, экскурсиях
фотовыставках.

Царюк Н. Н.

Приложение 4 Методическая разработка

Тема: « Кто жить умеет по часам»

1.Определение темы и цели урока

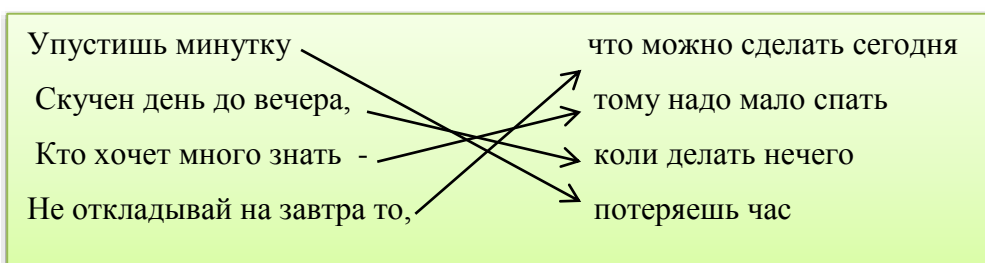
- Ребята, как вы думаете, о чем сегодня пойдет речь? По тетради определите тему занятия.
- Какую цель ставит каждый из вас? Что хочет понять, узнать и чему хочет научиться?

2.Актуализация знаний

- Ребята, есть ли среди ваших знакомых ребята, которые всё успевают: и уроки сделать, и книжку почитать, поиграть, любимым делом заняться? (ответы детей)
- А есть ли среди ваших знакомых те, у которых только обещания: потом, не сейчас, завтра... «С завтрашнего дня начну зарядку делать», «сейчас пойду гулять, а потом уроки выучу», «маме помогу, только сейчас с собакой поиграю» и получается у них так: пошёл играть, а про уроки забыл.
- Как вы считаете: «Для чего надо жить по часам?»

 **Работа в малых группах. Составление пословиц о времени.**

- Откройте конверты. Прочтите задание. Какова цель этого задания?
- Предлагаю поработать в группах. Соедините начало пословицы или поговорки с её завершением.



Фронтальная проверка

Работа в рабочих тетрадях

- Используя знания, полученные на предыдущих занятиях, выполните ЗАДАНИЕ 1 на странице 24. Выберите ту пословицу, которая близка лично каждому из вас?

3.Расширение знаний о пользе режима дня.

 **Работа в парах**

Слайд 1 «Соблюдай режим дня, тогда ты будешь всё успевать и хорошо себя чувствовать».

- Обратите внимание на слайд. Прочтите. Что скажите?

- Предлагаю обсудить в парах, почему так говорят.

❖ **Проблемный диалог**

- Кто хотел бы поделиться своими мыслями?

- Ребята, вы, считаете, что необходимо делать людям, чтобы везде успеть? (ответы детей)

✚ **Самостоятельная работа**

У вас на столах лежат **памятки «Режим дня»**. Внимательно прочитайте и найдите ответы на вопросы:

- Сколько раз в день мы должны есть?
- Завтракаете ли вы перед уходом в школу?
- Что лучше употребить на завтрак? Обед? Ужин?
- Почему мы должны есть через 3 часа?

Фронтальная проверка

Кто правильно ответил, наклейте стикер



✚ **Дидактическая игра «Полезно-неполезно»**

Слайд 2 (изображения)

яблока, кефира, торта, геркулеса, пепси-колы, капусты, моркови, конфет, лука, шоколадок «Марс», «Сникерс», чипсов, сухариков

Рыба
Кефир
Геркулес
Фрукты
Овощи

Пепси-кола, фанга
Чипсы, сухари
Торт
шоколадки «Марс», «Сникерс»,

Кто правильно распределил слова на группы, наклейте СМАЙЛИК



(обучающие распределяют слова, прикрепляя их на доску)

Помни!

Перерыв между едой не должен быть больше 3—3,5 часов, а значит, лучше есть понемногу 4—5 раз в день. Не забывай мыть руки перед едой и соблюдай другие правила гигиены.

✚ **Чтение по ролям**

- Прочитаем по ролям диалог на странице 22-24.

- Кто понял, для чего нужен РЕЖИМ ДНЯ, наклейте СМАЙЛИК



4. Применяем свои знания на практике

✚ **Практическая работа**

- Предлагаю использовать полученные знания в практической работе.

- Давайте выполним ЗАДАНИЕ 2 на странице 24.

Ребята, работая в группах, составляют режим дня для любимого литературного героя.

- Давайте проанализируем работу групп. У кого режим дня составлен правильно- прикрепите стикер.



Игра « Составь слово»

- Я задаю вопросы, ответы вы запишите на листочках.

Им мы моем чисто руки (мыло)

Его мы открываем, чтобы проветрить комнату (окно)

Им мы обрабатываем ранки и ссадины (йод)

Ей мы умываемся, в ней плаваем, ныряем (вода)

Оно мягкое, пушистое, нужно нам после бани и умывания (полотенце)

Из него течет вода, как из лейки (душ)

Для того, чтобы всё успеть чаще поглядывай на... (часы)

Её нужно выполнять каждое утро (зарядка)

- Составляем ключевое слово. Возьмите из первого слова 1 букву, из второго-1 букву, из третьего-1 букву, из четвертого-3 буквы, из пятого-2 буквы, из шестого-1 букву, из седьмого-4 буквы, из восьмого-3 буквы

- Какое слово получилось? Мойдодыр.



- Кто правильно определил слово, наклейте СМАЙЛИК

Практическая работа

- Найдите ЗАДАНИЕ 3, какова цель этого задания?

Фронтальная проверка

- Кто правильно отгадал, название каждой каши, наклейте СМАЙЛИК на странице 25

5. Литературная страничка

- Послушайте стихотворение, и попытайтесь найти ответ: почему именно в детстве необходимо выработать свой «Режим дня»?

Одно из самых трудных дел»

Одно из самых трудных дел – не делать сразу двадцать дел.

А что ни час – уметь всё время, иметь на всё свой час и время:

И на веселье и на труд, на шум и шутки пять минут,

И на потеху – сладкий миг. И долгий час на чтение книг!

- Какие привычки помогают человеку сохранить и укрепить здоровье? (привычка соблюдать режим)

6. Итог занятия. Рефлексия

- Что полезного для себя вы взяли из сегодняшнего занятия? Где полученные знания вам пригодятся?

- Если в завершении занятия, вы твёрдо решили, что будете соблюдать режим каждый день, наклейте СТИКЕР около названия темы в тетради на стр. 22

