

## «Компьютер, телевизор и режим дня в жизни школьника»

### Статистика актуальности темы.

Лишь 20 – 25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения в школе.

- К концу первой четверти худеют 30% учащихся-первоклассников.
- 15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желание учиться.
- Треть учащихся-первоклассников имеют различные нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения.
- 10% детей, поступающих в первый класс, имеют нарушения зрения различной тяжести
- 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости.
- Лишь 24% первоклассников выдерживают ночной норматив сна.
- Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса.

Начало обучения ребенка в школе – это, в первую очередь, экзамен на зрелость той семьи, в которой он растет и развивается. Если семья не готова к пониманию важности этого этапа в жизни ребенка, со временем есть вероятность того, что ребенок войдет в одну из статистических групп, приведенных выше.

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника. Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенком как некую догму.

Как наши дети проводят свободное время?

Чаще всего «культурно отдыхают» перед телевизором и компьютером!

Многих родителей это устраивает – ребёнок дома, на глазах.

Но здесь есть важное - «НО».

В большинстве своём дети смотрят все подряд, их занимает сам процесс просмотра. Главное, на экране что – то показывают, там говорят, смеются, а в большинстве – стреляют. Такая же ситуация и при занятиях с компьютером. Ребёнок не гуляет, не читает, не занимается домашними делами – перемещается от телевизора к компьютеру, и наоборот.

Кроме вреда здоровью такое положение дел не приводит. Ведь компьютер и телевизор не только вредны для детских глаз, они еще и провоцируют возбудимость, агрессивное поведение и нарушения сна.

Родители должны ограничивать просмотр телевизора и игру за компьютером, быть последовательными и четко соблюдать свои требования. Никогда не соглашаться на просьбу разрешить поиграть ещё чуть – чуть. Стоит однажды пойти на поводу - и вот отнято время у сна, выполнения домашнего задания, чтения, прогулки. Нарушается режим, что может привести к ухудшению здоровья детей.

Безусловно, это не значит, что нельзя совсем не подходить к телевизору и компьютеру. Всё должно быть разумно.

Для младшего школьника общее время, проведенное перед экраном, не должно превышать получаса в сутки. Поэтому если ваш ребенок фанат компьютерных игр, постарайтесь переключить его на более полезное занятие.

### **Примерный вариант режима дня первоклассника**

#### **Время**

Подъем

6.30

Зарядка, умывание, уборка постели

6.30 – 7.00

Завтрак

7.00 – 7.20

Дорога в школу

7.20 – 7.40

Занятия в школе

8.00 – 12.00

Прогулка на свежем воздухе

12.00 – 13.00

Обед, отдых, помощь по дому

13.30 – 16.00

Приготовление уроков

16.00 – 17.00

Свободное время

17.00 – 19.00

Ужин

19.00 – 19.30

Свободное время

19.30 – 20.30

Личная гигиена, подготовка ко сну

20.30 – 21.00

### **Родительские «НЕЛЬЗЯ» при соблюдении режима дня.**

Родители делятся на группы и разрабатывают запретительные законы для родителей класса, которыми они должны руководствоваться при организации выполнения ребенком режима дня. Родители работают в группах в течении 20 минут, затем каждая группа выступает с докладом. На основе групповых запретов составляется общий свод родительских «НЕЛЬЗЯ», который записывается в родительский дневник.

#### **НЕЛЬЗЯ:**

- Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
- Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится.
- Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
- Сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
- Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
- Заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;
- Кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;
- Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
- Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
- Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;
- Сидеть у телевизора и за компьютером более 40 – 45 минут в день.
- Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
- Ругать ребенка перед сном;
- Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;
- Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;
- Не прощать ошибки и неудачи ребенка.