

**05.09.2014 г. Родительская конференция на тему: Устав-главный документ лицея. Организация учебно-воспитательного процесса и режима дня учащихся.**

На конференции были озвучены основные пункты Устава лицея. Представлены права и обязанности родителей и учащихся. Родителям были даны рекомендации о том, как правильно организовать режим в семье, какое он оказывает положительное влияние на здоровье, работоспособность и, следовательно, на успеваемость учащихся. Родителям были даны рекомендации о том, что начинать *выполнение домашних уроков* лучше всего в 16 ч.

Активный отдых перед приготовлением домашних заданий не должен превышать 1,5 ч. Общее время пребывания на открытом воздухе предусматривается для учащихся средних классов 2-2,5 ч, для старших – 1,5 – 2 ч.

Родителям напомнили, что сон обеспечивает восстановление работоспособности. Одним из основных условий полноценного сна является его продолжительность, которая зависит от возраста школьника. Дети 10 лет должны спать 10-10,5 ч, 11-12 лет – 10 ч, 13-15 лет – 9,5 ч, 16-18 лет – 8,5 ч. Сокращение продолжительности сна у детей на 2-4 часа и более резко сказывается на функциональном состоянии мозга. Снижается работоспособность, сопротивляемость организма различным инфекциям, быстрее наступает утомление. Потребность во сне тем больше, чем младше ребенок. Вместе с тем, потребность во сне зависит и от состояния здоровья, и от физического развития. Поэтому, устанавливая определенную продолжительность сна, следует также учитывать и индивидуальные особенности детей.