

«Здоровье детей в наших руках»

Родительское собрание.

Повестка дня:

- «Здоровый образ жизни на примере родителей»
- Итоги второго триместра
- План мероприятий на третий триместр
- Разное

"Здоровый человек есть самое драгоценные произведение природы".

Здоровье = 100 %

20% - наследственные факторы

20% - факторы внешней среды

**10% - деятельность системы
здравоохранения**

50 % - образ жизни человека



100%

Мотивация

Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит прежде всего от родителей. Именно родители вместе со школой должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем и потребности в здоровом образе жизни.

«Учи показом, а не рассказом!»»



Три важнейшие потребности детей в возрасте 6 – 10 лет:

- движение;
- сон;
- питание.

Движение - жизнь.

Движение человека начинается еще задолго до его рождения. В утробе матери происходит чудо, развивается человек. Человек потягивается, переворачивается, а иной раз даже очень активно толкает ножками, как бы торопится уже бежать.



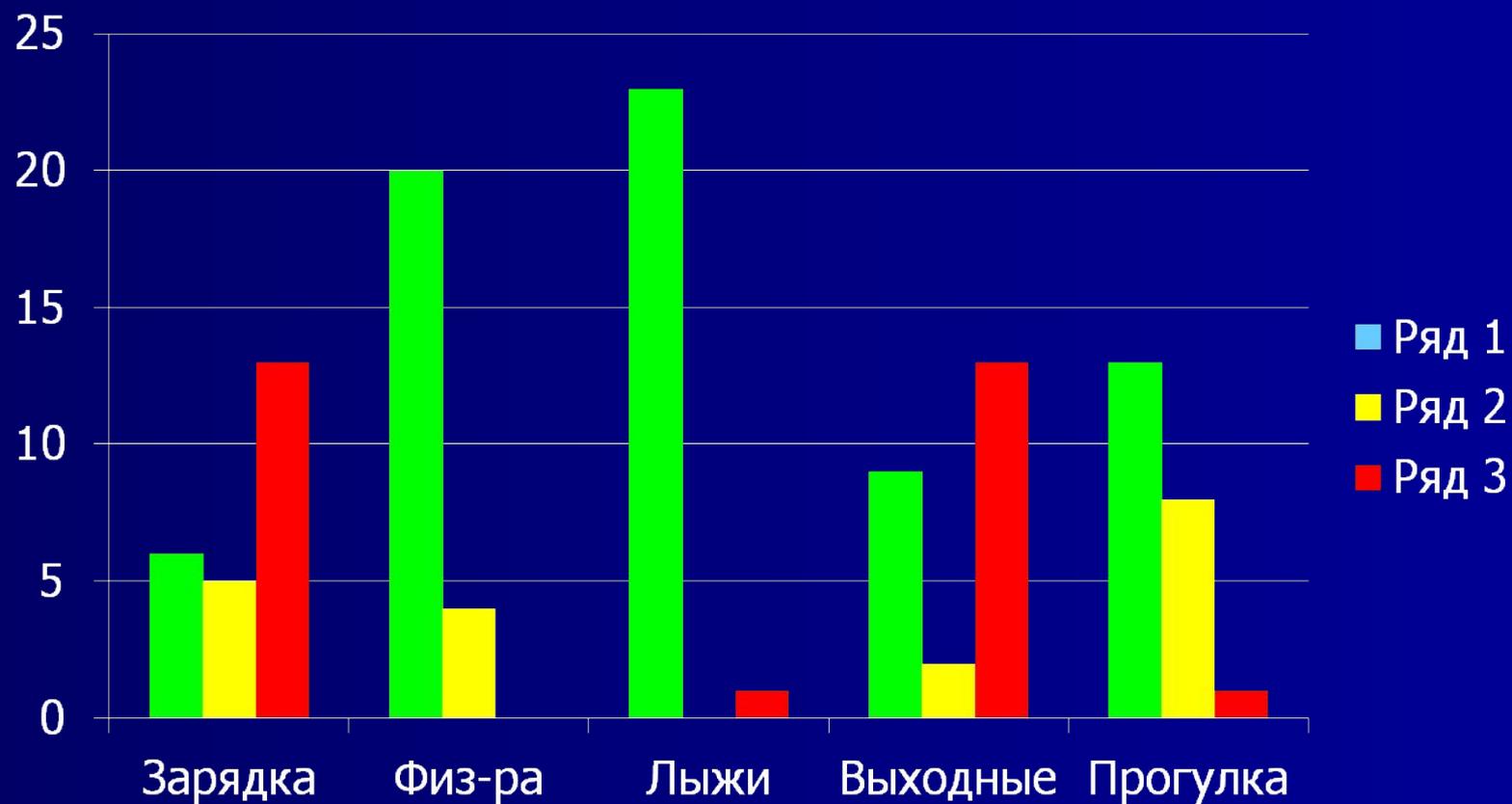
Возраст от 3 до 10 лет считается активным, наиболее благоприятным для развития врожденных и приобретенных в первые годы жизни ребенка двигательные способности. В более поздние сроки эти способности - подвижность, гибкость, ловкость - оказываются утраченными, и их приходится заново формировать.



Результаты анкетирования.

- Делаешь ли зарядку?
- Любишь ли уроки физкультуры?
- Тебе нравится ходить на лыжах?
- Как проводишь выходные?
- Сколько гуляешь?

Ответы детей:



Факторы сохранения физического здоровья:

- режим дня;
- укрепление иммунной системы;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек;
- полноценное питание

Режим дня способствует:

- нормальному росту и развитию организма детей,
- укрепляет их здоровье,
- прививает полезные привычки, навыки,
- содействует укреплению их воли.

Укрепление иммунной системы

- физическая активность,
- закаливание,
- соблюдение правил личной гигиены,
- водные процедуры,
- отказ от вредных привычек,
- правильное питание



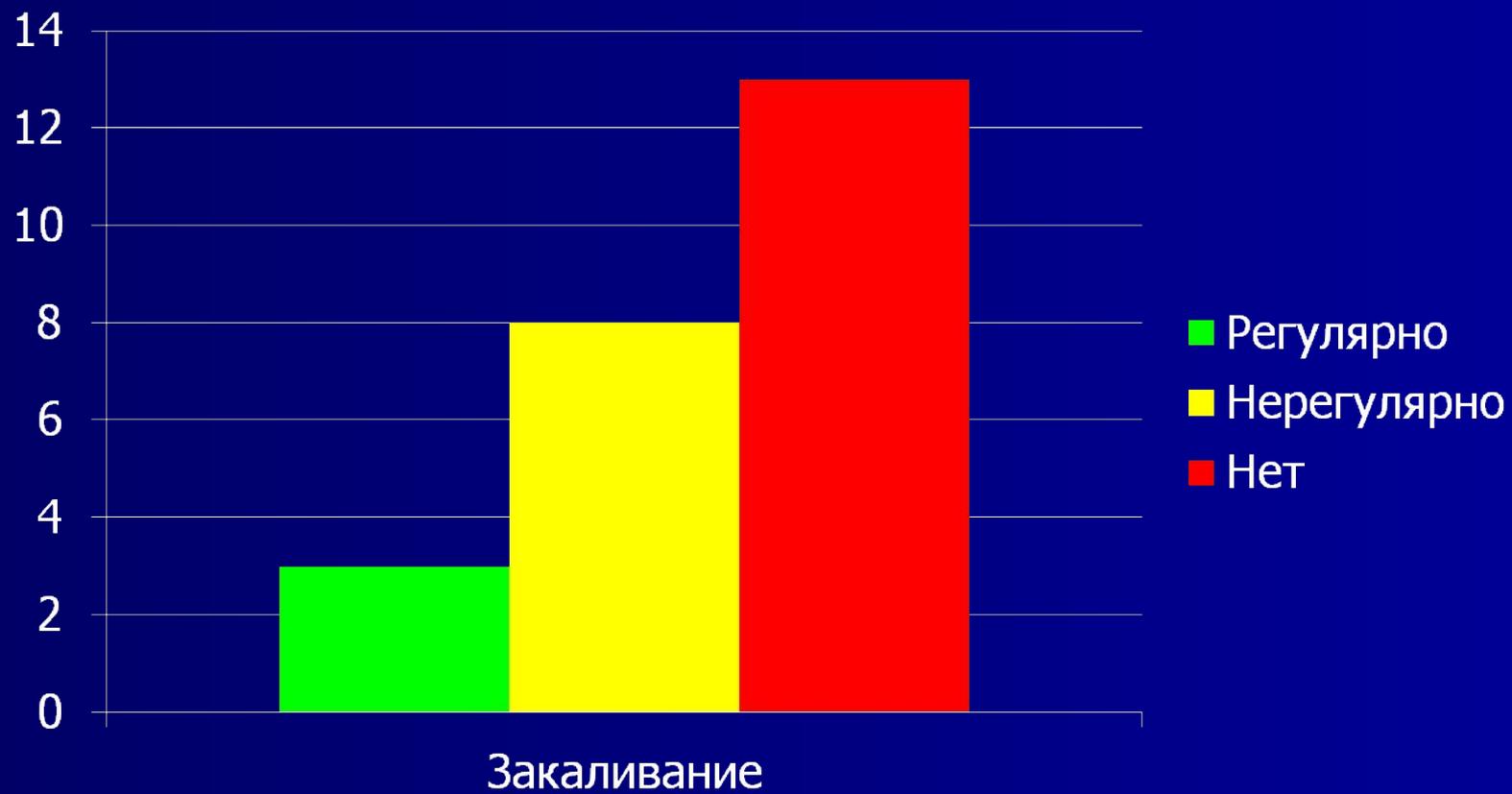
Закаливание:

- укрепляет защитные силы организма,
- повышает тонус центральной нервной системы,
- улучшает кровоснабжение и работу мышц,
- нормализует обмен веществ.

Результаты анкетирования.

- Занимаешься ли ты закаливанием?

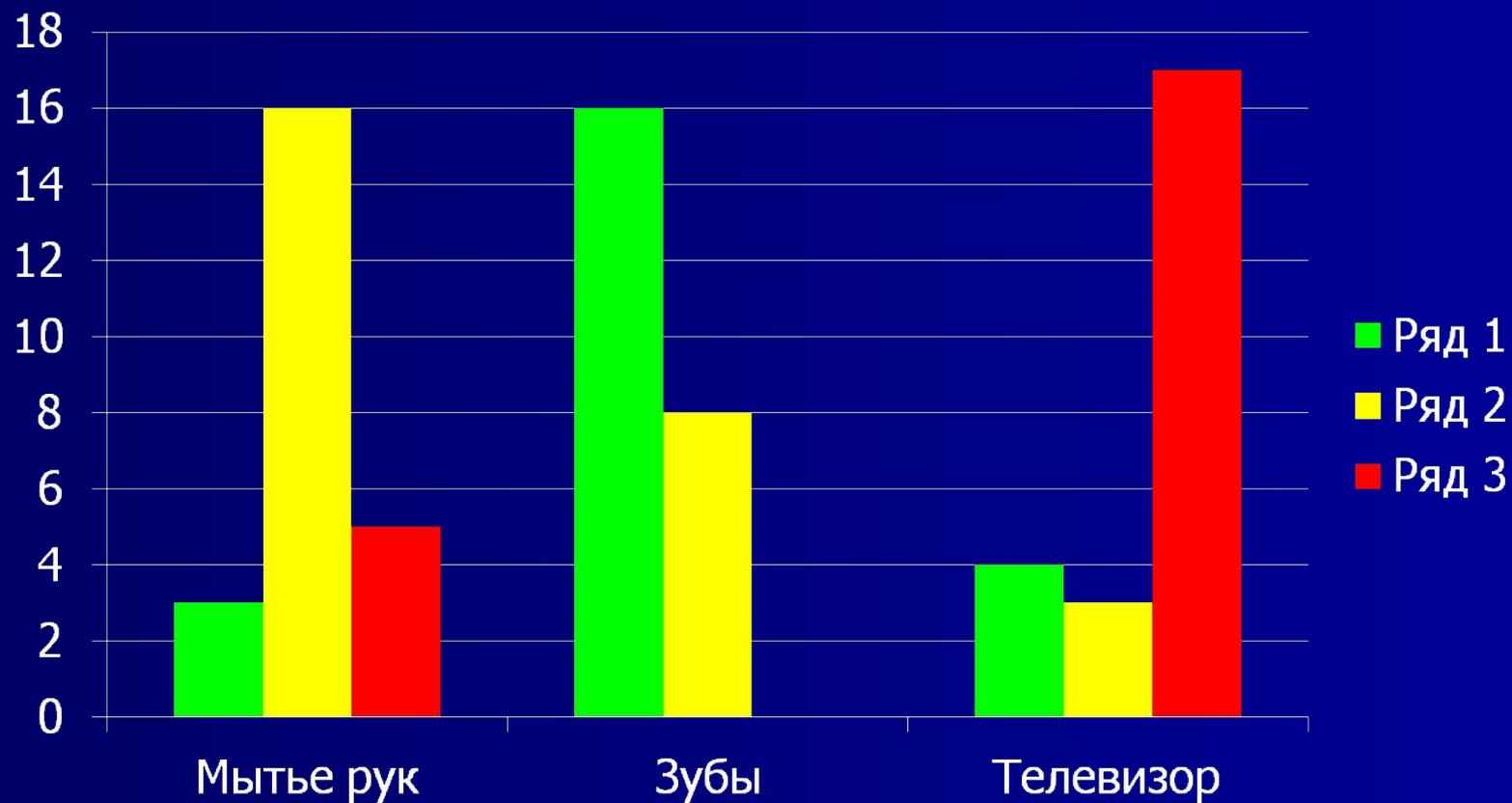
Ответы детей:



Результаты анкетирования:

- Как часто моешь руки?
- Сколько раз чистишь зубы?
- Сколько времени проводишь у телевизора?

Ответы детей:



Сон — здоровье.

Сон — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир.



Сколько спать?

Специалисты рекомендуют следующее количество часов :

- Младенцы (3 - 11 мес.) - 14 - 15 часов;
- Дошкольники - 11 - 13 часов;
- Дети школьного возраста - 10 - 11 часов.



Функции сна:

- обеспечивает отдых организма;
- способствует переработке и хранению информации;
- это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь);
- восстанавливает иммунитет.

Здоровый сон = удачный день?

Действительно ли имеет значение, высыпается Ваш ребенок или нет? Абсолютно! Важно не только количество сна, но и качество сна также велико.

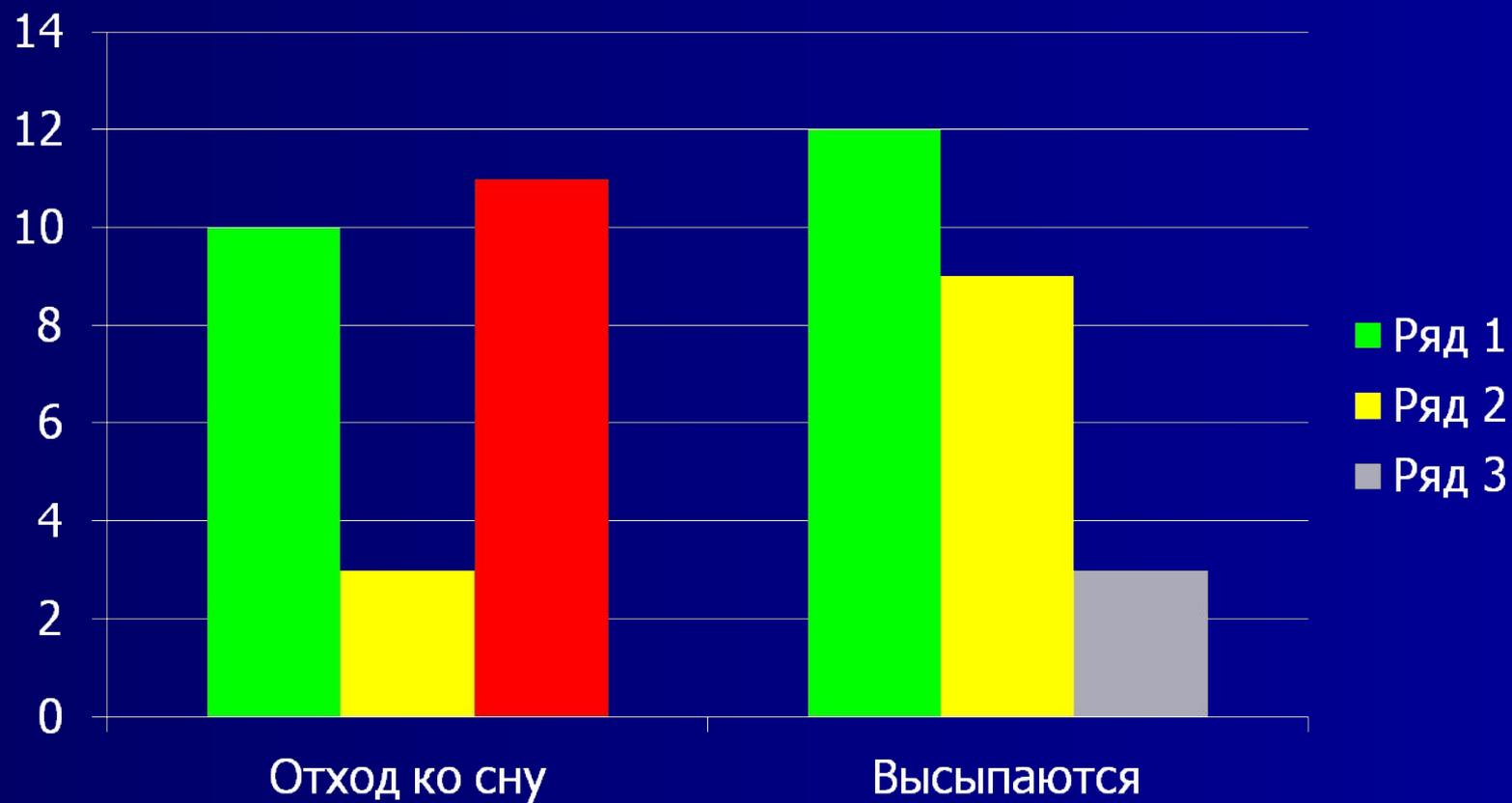
Другими словами, как хорошо ребенок себя чувствует и занимается повседневной деятельностью на следующий день после ночи, зависит от времени его сна.

Результаты анкетирования.

- Во сколько ложишься спать?
- Как часто просыпаешься не выспавшись?



Ответы детей:



Питание – это:

- восстановление тканей организма;
- снабжение его энергией;
- обеспечение возможности
восстанавливаться после болезни,
двигаться, работать, и т. д.

Питание должно быть разнообразным.

- Белки – обеспечивают строительство организма; составляют 20% веса нашего тела.
- Жиры – запасной источник энергии.
- Углеводы – дают энергию.
- Витамины – активность.



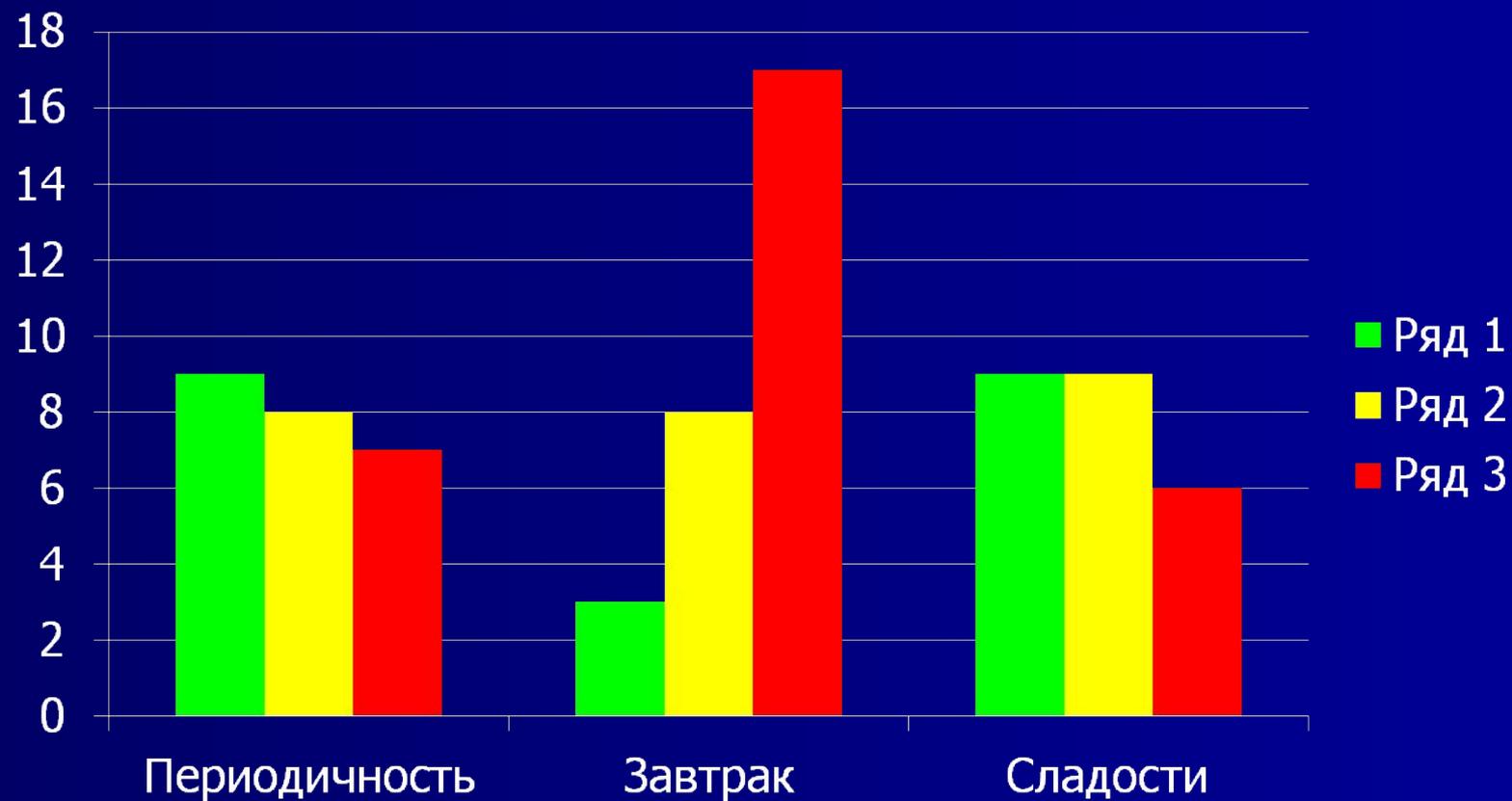
**Недостаток любого
из питательных веществ
ослабляет организм ребенка,
замедляет его рост.**



Результаты анкетирования.

- Сколько раз в день ешь?
- Из чего состоит твой завтрак?
- Как часто ешь сладости?

Ответы детей:



**Ослабление организма
приводит к малоподвижному
образу жизни ребенка.**

**«Обездвиженность –
болезнь цивилизации».**



Итог:

- Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку,
- рассказывайте о себе, своей жизни,
- подавайте хороший пример.

Итог:

Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.



Желаю вам здоровья!



Презентация подготовлена
учителем начальных классов
ГБОУ СОШ №534 г. Москвы

Макаровой Ириной Валерьевной

2012 год