

Родительское собрание.

**Как учить детей беречь здоровье.
Режим дня.**



**Адвокатова
Елена
Алексеевна**



**Здоровый человек есть самое драгоценное
произведение природы.**

Т. Карлейль



Экспресс - опрос

- 1. Считаете ли вы важным для себя формировать у ребенка ответственное отношение к своему здоровью?**
- 2. Соблюдает ли ваш ребенок режим дня?**
- 3. Какова, на ваш взгляд, роль родительского примера в формировании у ребенка привычки заботиться о своем здоровье?**

Если принять уровень здоровья за 100%, то:

- **20% здоровья зависит от наследственных факторов**
 - **20% от факторов внешней среды**
- **10% от деятельности системы здравоохранения**
- **остальные 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.**



Актуальность темы.

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

К концу первой четверти худеют 30% учащихся.

15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания 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 не досыпают от 1,5 часов до получаса.

- **Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит прежде всего от родителей. Именно родители в сотрудничестве со школой должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем потребности в здоровом образе жизни.**
- **Привычки воспитываются не столько словами, сколько делами. «Учи показом, а не рассказом», - говорили в древности**



Три важнейшие потребности детей в возрасте 6-10 лет:

- движение
- сон
- питание



ПОЧЕМУ РЕЖИМ ДНЯ ТАК ВАЖЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА?

- Режим дня для детей - это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.
- Правильная организация режима дня способствует нормальному росту и развитию организма детей, укрепляет их здоровье и в то же время прививает им полезные привычки, навыки, содействует укреплению их воли, выработке определенного ритма деятельности.

Режим дня строится с учетом анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья и предусматривает определенную продолжительность различных видов деятельности, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, регулярные приемы пищи, выполнение правил личной гигиены.



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
- к задержке роста и развития ребенка
- снижают работоспособность, что часто оказывается причиной плохой успеваемости.





**Сон - это расслабление
организма.**

**Прежде всего отдыха
требует наш мозг.**

**Сон помогает восстановить
его активность.**

**Недосыпание отрицательно
отражается на
работоспособности,
сосредоточенности
внимания.**



- **Сокращение продолжительности сна младшего школьника особенно опасно, ведь начало школьной жизни требует от организма дополнительных сил.**
- **Невыспавшийся ребенок на уроке – грустное зрелище.**

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

- 7.30 - подъем (пробуждение);
- 7.30 - 8.15 - утренняя зарядка, самообслуживание, умывание, одевание, уборка постели, завтрак
- 8.15 - 8.30 - дорога в школу
- 8.40 - 12.40 - занятия в школе
- 14.00 - 15.00 - обед, отдых (дневной сон)
- 1-5.00 - 16.00 - прогулка
- 16.00 - 17.30 - приготовление уроков
- 17.30 - 19.00 - свободные занятия
- 19.00 - ужин
- 19.30 - 20.30 - свободное время
- 20.30 - 21.00 - душ, подготовка ко сну



- **Режим дня ребенка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательным дневным сном (1 -1,5 часа) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе (не менее 3-3,5 часов).**



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ:

- Младший школьник должен спать в сутки не менее 11-12 часов, включая как ночной, так и дневной сон.
- Приучите ребенка после прихода из школы и обеда немного поспать. Для хорошего отдыха достаточно часа-полутора. Если ребенок не привык днем спать, убедите его просто отдохнуть.
- Наиболее комфортная температура для спокойного и глубокого сна - 16-17°C. В любом случае помещение должно быть хорошо проветрено.

- 
- **Режим дня школьника должен быть построен с учетом его возраста и функциональных возможностей.**
 - **Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определенного ритма в деятельности всех систем организма ребенка.**



**Выполнение уроков и прием пищи
всегда в одни и те же часы
обеспечивает хороший аппетит и
нормальное пищеварение.**

**Пребывание на продленном дне в
школе не рекомендуется детям,
имеющим слабую нервную систему и
часто болеющим.**

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, 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.