

**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

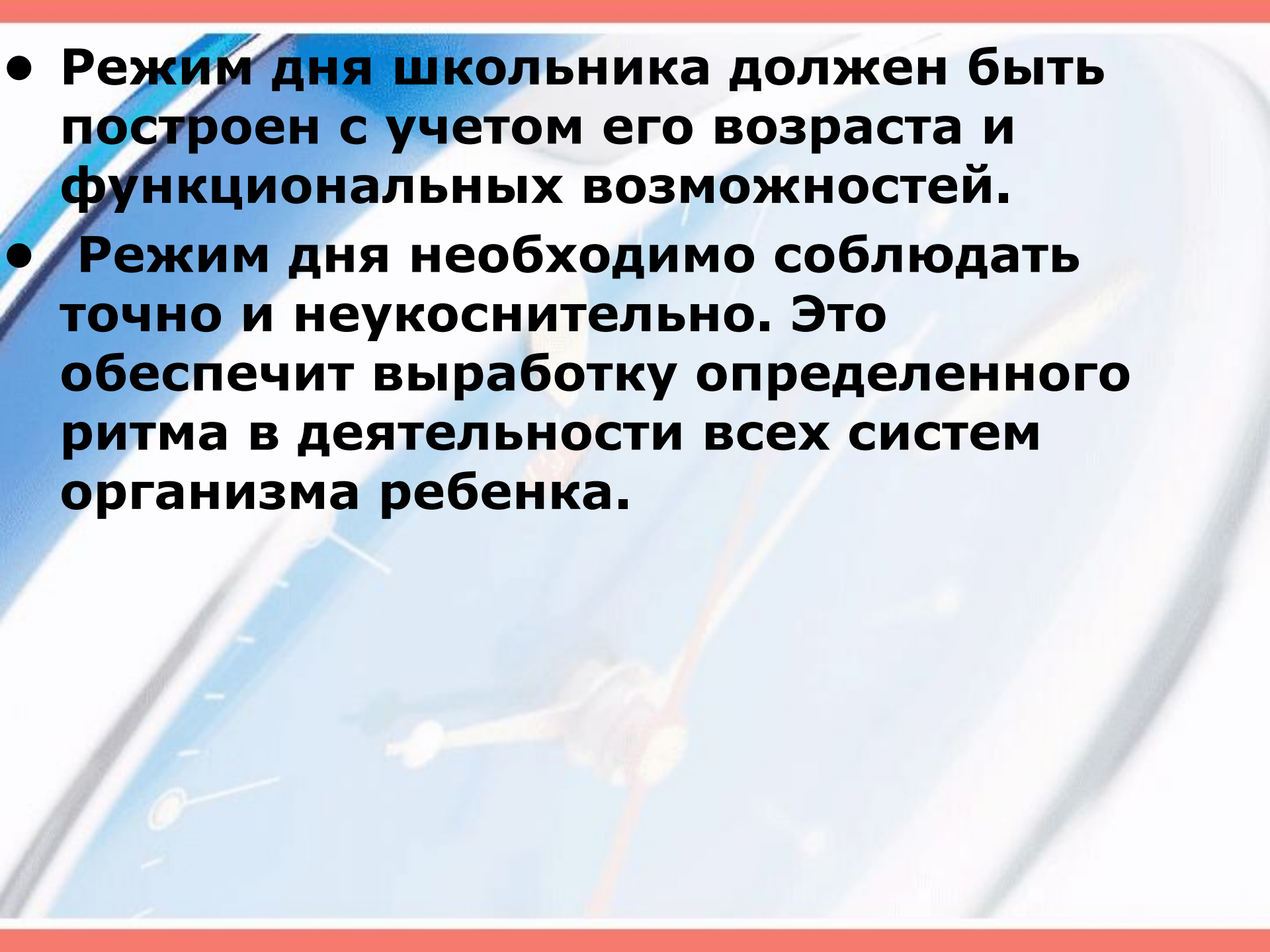


- **Режим дня ребенка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательным дневным сном (1 -1,5 часа) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе (не менее 3-3,5 часов).**

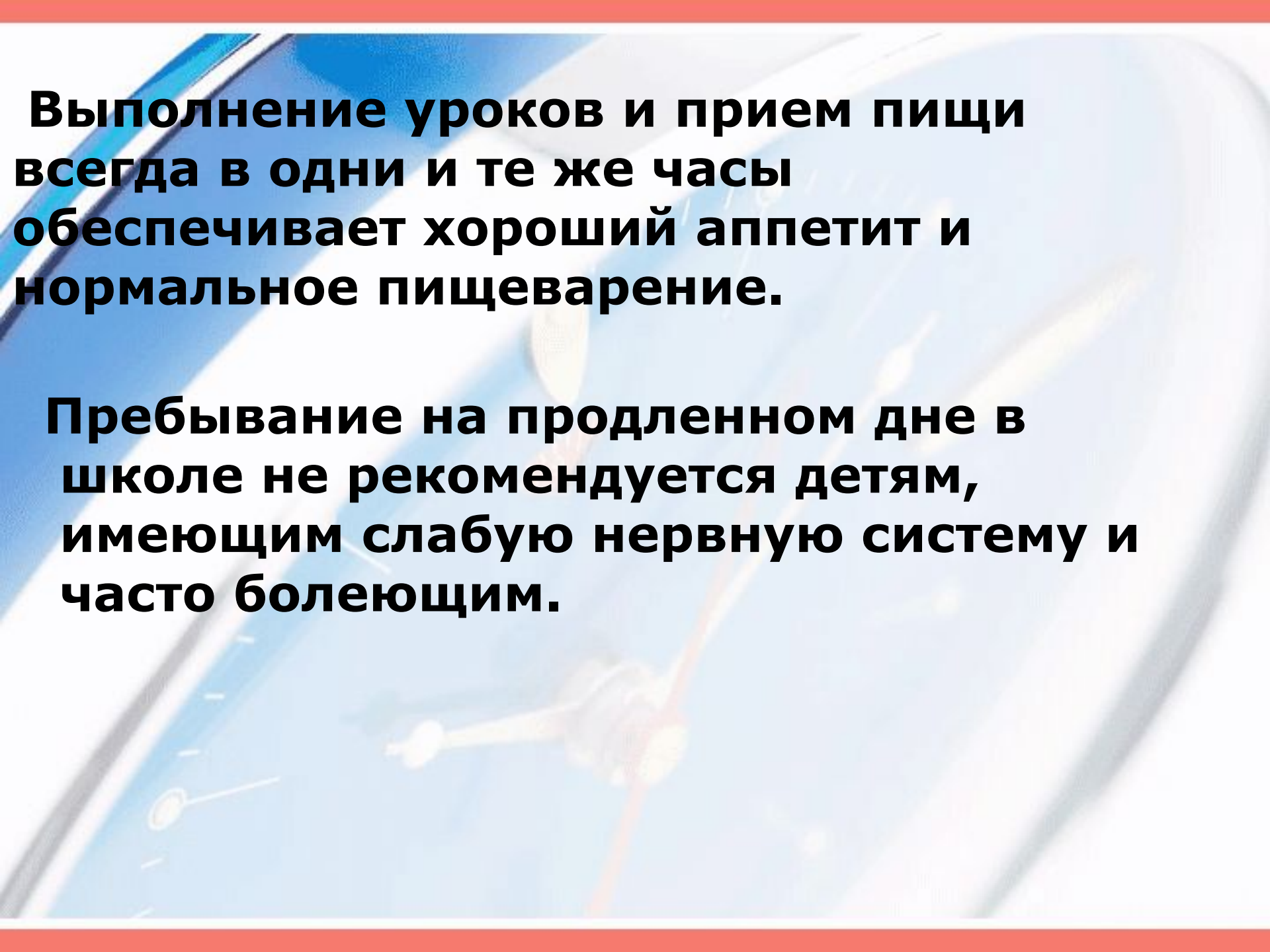


# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ:

- 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.**