

# Родительское собрание.

## Как учить детей беречь здоровье.

### Режим дня.



**Шестакова Наталья Васильевна**  
**учитель начальных классов**  
**МОУ гимназии №7**  
**Г.Лыткарино**

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

***Т. Карлейль***



**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.**



## **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?**

- **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
- снижают работоспособность, что часто оказывается причиной плохой успеваемости ребенка.





**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.**

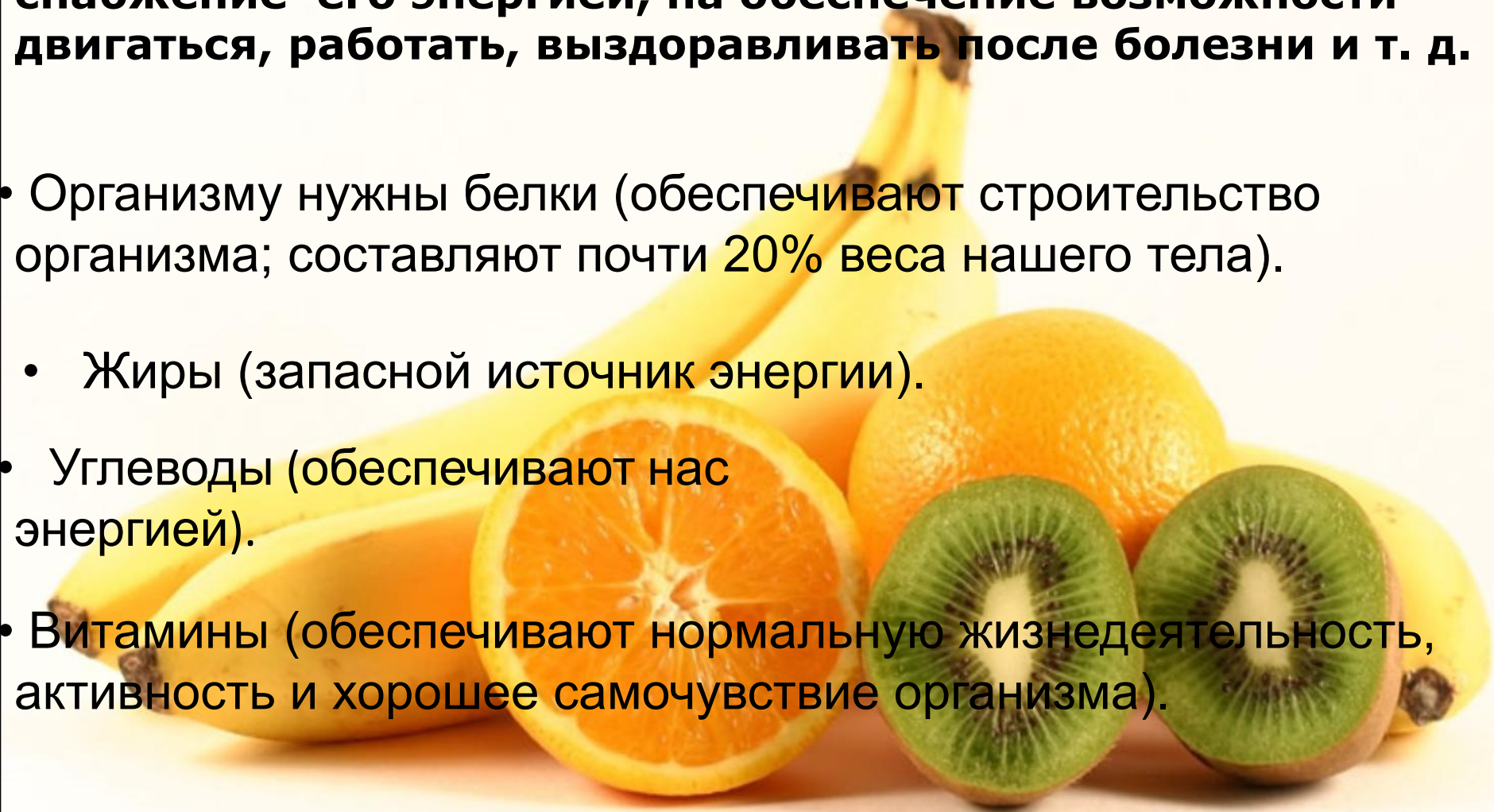


# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ:

- 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.

**Питание - это пища, которую мы употребляем. Она идет на строительство и восстановление тканей организма, на снабжение его энергией, на обеспечение возможности двигаться, работать, выздоравливать после болезни и т. д.**

- Организму нужны белки (обеспечивают строительство организма; составляют почти 20% веса нашего тела).
- Жиры (запасной источник энергии).
- Углеводы (обеспечивают нас энергией).
- Витамины (обеспечивают нормальную жизнедеятельность, активность и хорошее самочувствие организма).



# Стараться избегать чрезмерного употребления таких продуктов как:

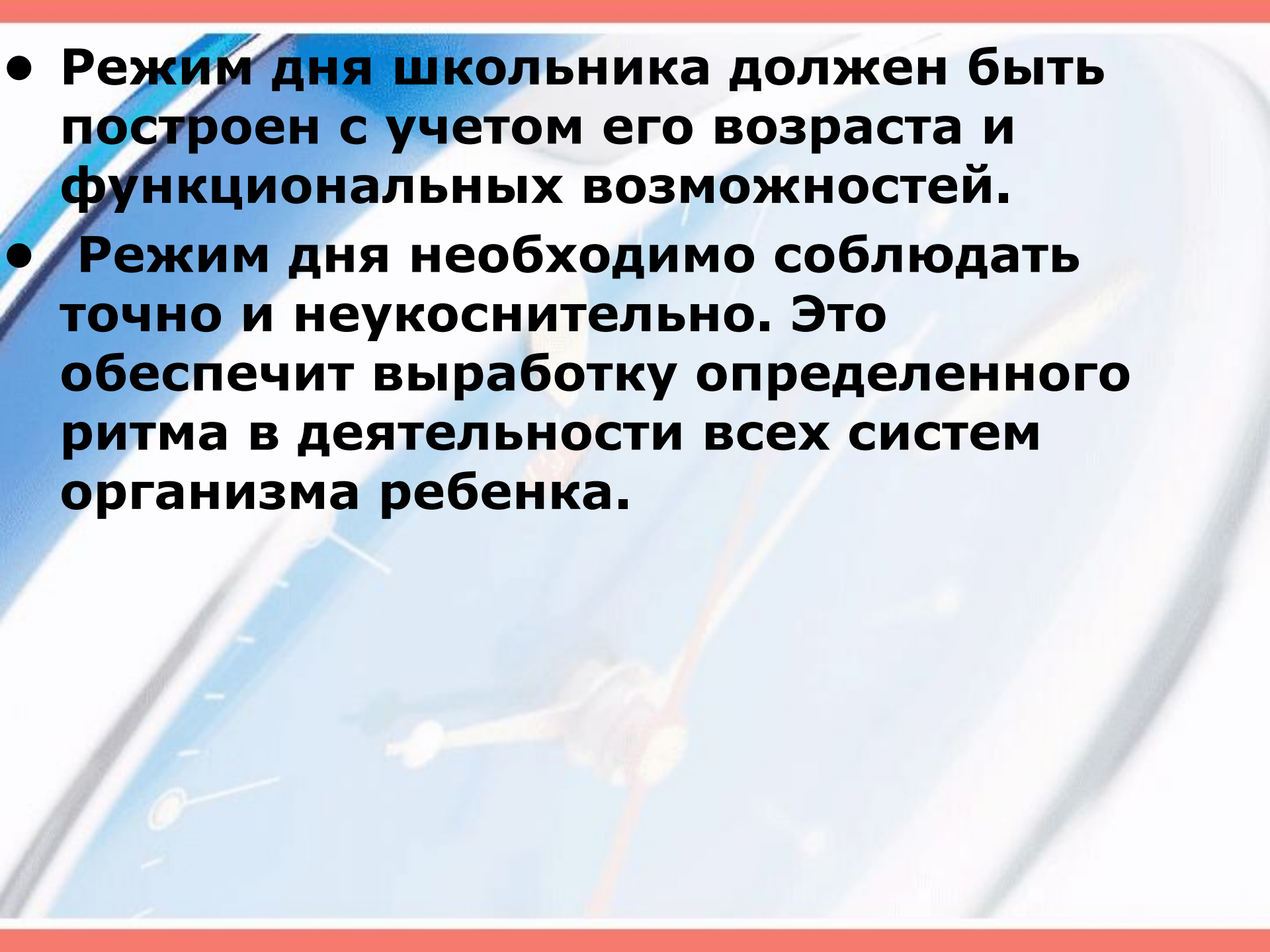
- сдобные хлебные и кондитерские изделия
- мороженое
- шоколад, шоколадные конфеты
- жареные продукты



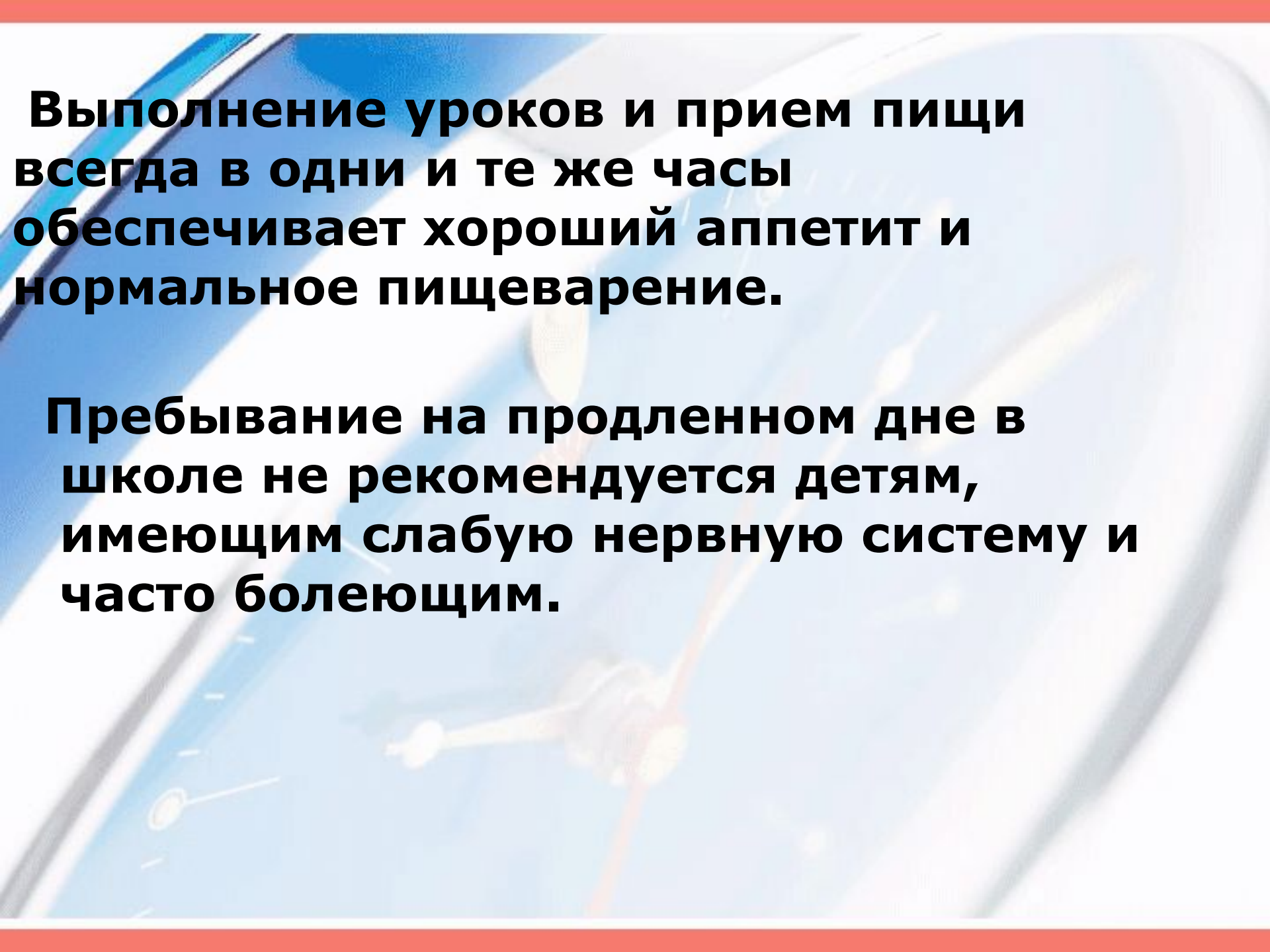
# ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

- 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 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.**

- **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).**

