

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.**

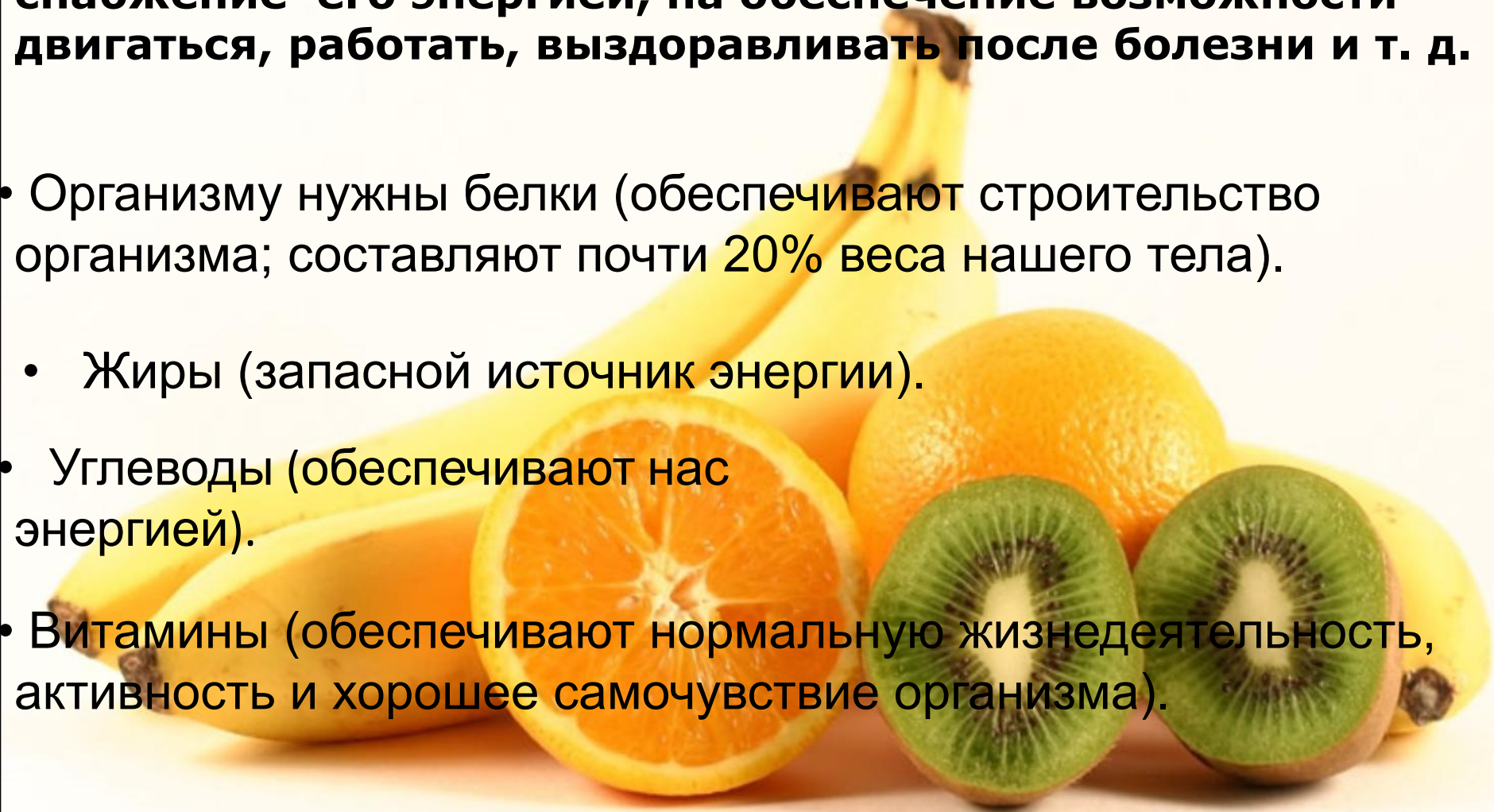


СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ:

- 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-полтора. 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:

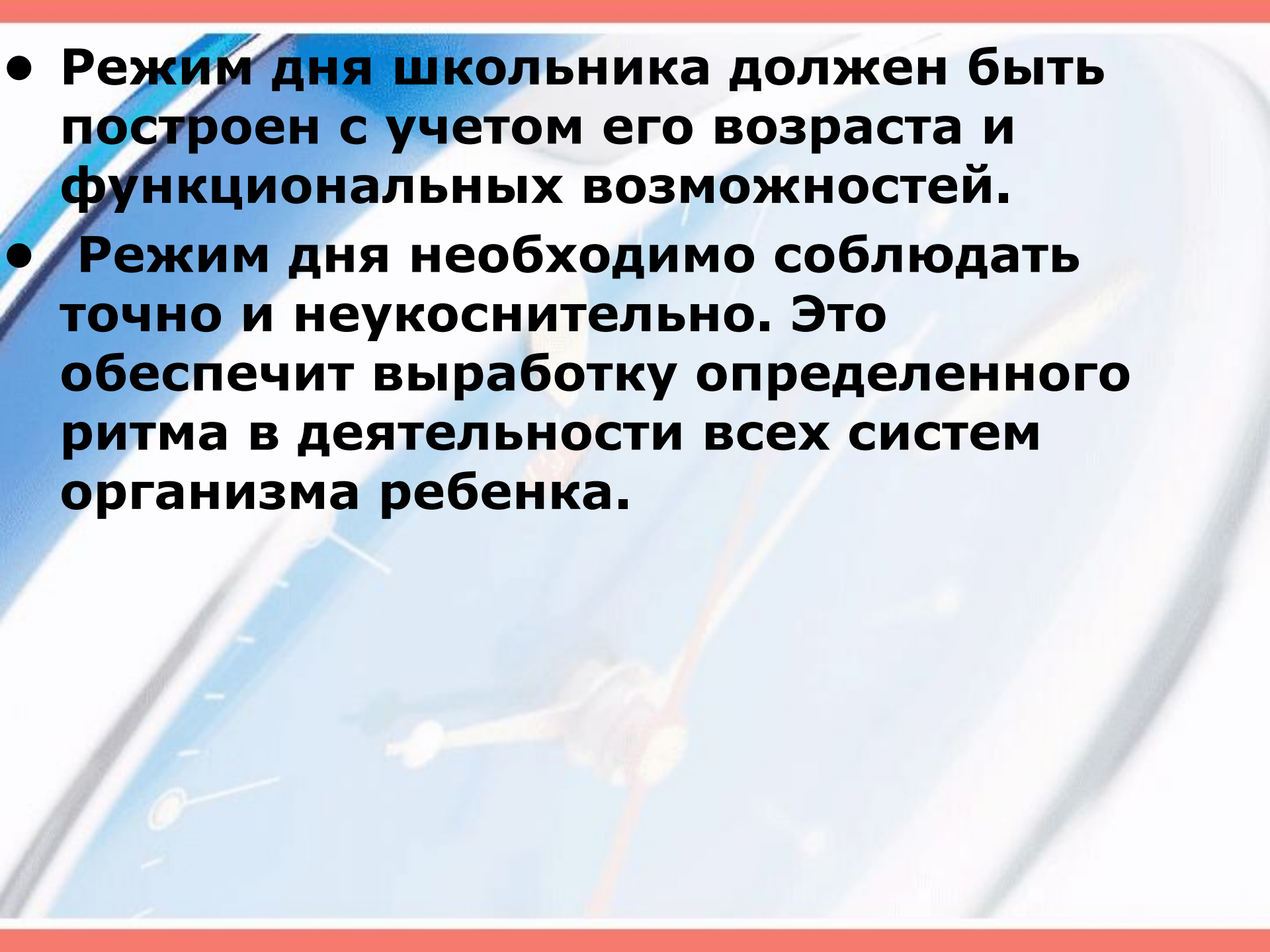
- сдобные хлебные и кондитерские изделия
- мороженое
- шоколад, шоколадные конфеты
- жареные продукты

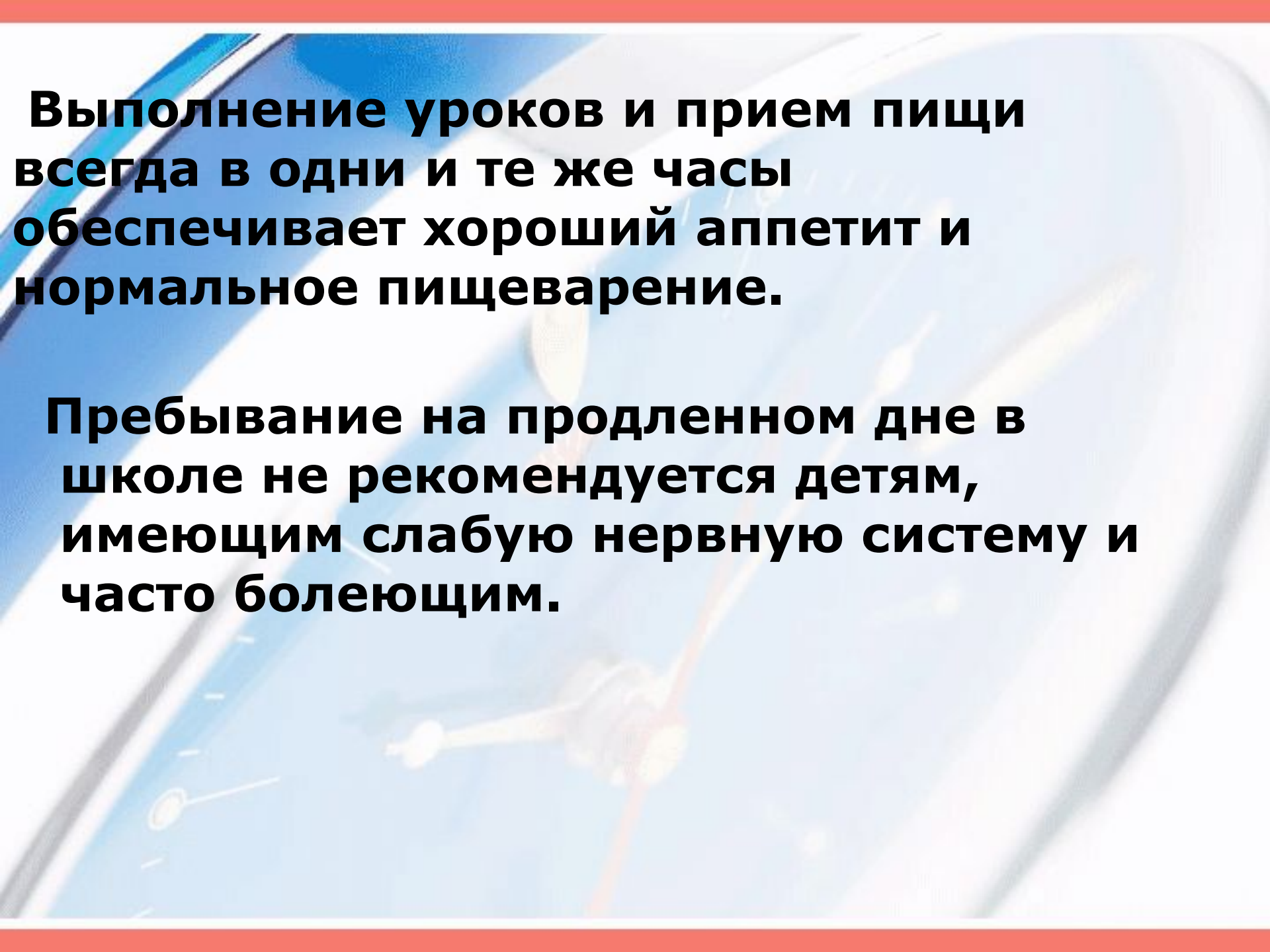


ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

- 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).**

