

**«Учите детей
быть здоровыми»**

Цель родительского собрания

- способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

форма:

информационный лекторий

План

- 1 Психологические условия адаптации ребенка к школе.
- 2 Формирование правильного отношения детей к своему здоровью.
- 3 Режим дня младшего школьника.
- 4 Подведение итогов собрания, рекомендации родителям

Психологические условия адаптации ребенка к школе

- ◆ Необходимо создать благоприятный психологический климат в отношении ребенка со стороны всех членов семьи.
- ◆ Огромную роль в адаптации к школе играет самооценка ребенка (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).
- ◆ Обязательным является проявление родителями живого интереса к каждому прожитому школьному дню ребенка.
- ◆ Недопустимо применение физических мер наказания, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии посторонних людей.
- ◆ Очень важно предоставить ребенку самостоятельность в учебной работе, но организовать обоснованный контроль учебной деятельности.
- ◆ Необходимо развивать самоконтроль и самооценку ребенка. Поощрять ребенка не только за учебные успехи.

*По определению Всемирной
организации
здравоохранения:*



Здоровье -- это состояние полного

телесного, душевного и

социального благополучия, а не

**только отсутствие болезней
или повреждений».**

Показатели для оценки состояния здоровья детей:



- Наличие или отсутствие на момент осмотра хронических заболеваний.
- Уровень функционального состояния основных систем организма.
- Степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям.
- Уровень психического и физического развития и степень его гармоничности.

Спасибо за внимание!

ФАКТОРЫ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ



Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью.

- ❶ Внимательно относитесь к формированию образно-словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношений к здоровью.
- ❷ Формируйте у ребенка положительное отношение к физическому Я.
- ❸ Помните, что ваше отношение к здоровью влияет на отношение ребенка к здоровью «Учи показом, а не рассказом».
- ❹ Помните, что для закрепления привычки хвала взрослого имеет гораздо большее значение, чем порицание.

Рационально организованный режим школьника— это:

- Учеба в школе, точно регламентированное время и продолжительность подготовки домашних заданий, а также творческой деятельности ребенка.
- Обязательный отдых на свежем воздухе.
- Достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну.
- Регулярное и полноценное питание.



Режимные моменты.

- Пробуждение.

- Утренняя
гигиеническая
гимнастика(зарядка).

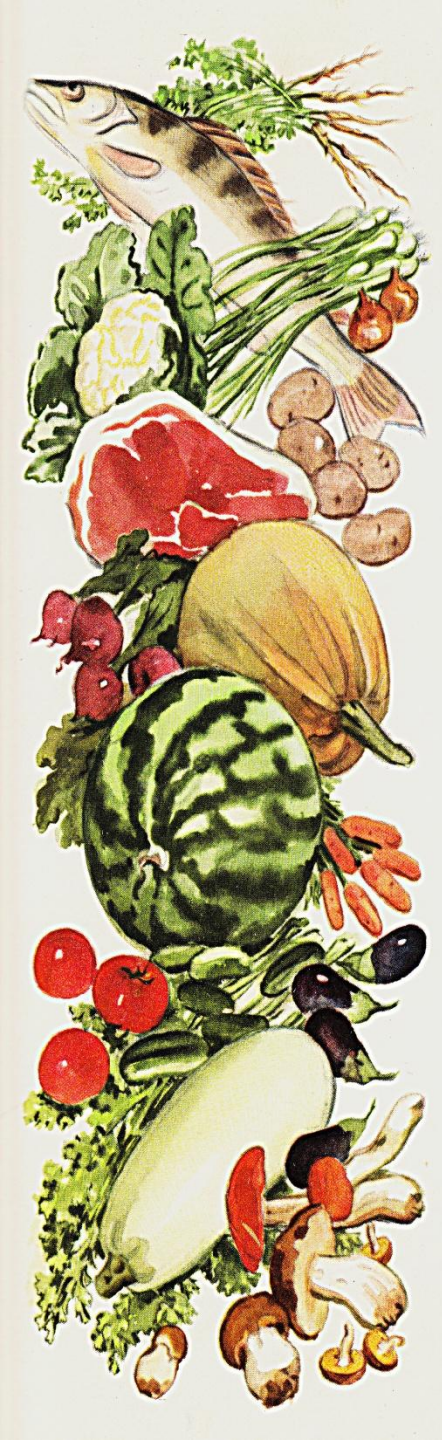
- Гигиенические
процедуры.

- Завтрак.

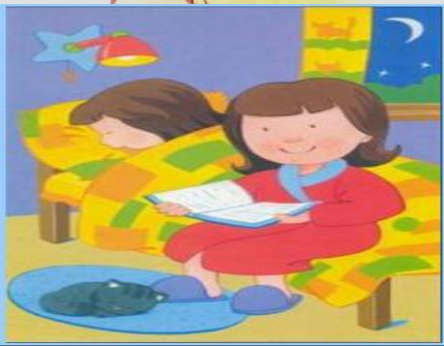


Режимные моменты.

- Первый завтрак.
- Второй завтрак (на большой перемене в школе).
- Обед.
- Полдник.
- Ужин.



Режимные моменты. Отдых и учебные занятия.



- Послеобеденный отдых(сон для первоклассников и ослабленных детей—1ч.).
- Пребывание на воздухе(1—1,5 ч.).
- Приготовление уроков(35—40 мин занятий, перерыв на 5—10 мин).
- Пребывание на воздухе, активные игры(1—1,5ч.).
- Свободные занятия после ужина (занятия по интересам, чтение, просмотр телевизора).
- Сон(10,5—11 ч).

| | |
|---|------------------|
| Режимные моменты. | 1—2 классы. |
| Пробуждение, гимнастика. | 7.00 |
| Завтрак. | 7.30 |
| Дорога в школу. | 7.50 |
| Учебные занятия в школе, второй завтрак. | 8.30 |
| Дорога из школы (прогулка). | 13.00 |
| Обед. | 13.30 |
| Послеобеденный отдых. | 14.00 |
| Пребывание на воздухе. | 15.00 |
| Приготовление уроков. | 16.00(+ полдник) |
| Пребывание на воздухе. | 17.30 |
| Ужин и свободные занятия. | 19.00 |
| Сон. | 21.00 |

Организация рабочего места ребенка.

В комнате ребенка нужно организовать учебное место. Над рабочим столом повесить режим дня, расписание уроков и правила поведения в коллективе:

- ✳️ Будь внимательным везде, где нужно проявить внимание.
- ✳️ Два раза ни у кого ничего не проси.
- ✳️ Не ябедничай, не наговаривай ни на кого.
- ✳️ Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.
- ✳️ Противодействовать можешь, бить в ответ – нет!
- ✳️ Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
- ✳️ Играй честно, не подводи своих товарищей.
- ✳️ Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
- ✳️ Старайся быть аккуратным.
- ✳️ Помни! Ты не лучше всех и не хуже всех! Ты – неповторимый.

Рекомендации родителям

- 1) Режим дня школьника должен быть построен с учетом его возраста и функциональных возможностей.
- 2) Режим нужно соблюдать точно и неукоснительно.
- 3) Большая умственная нагрузка должна совпадать по времени с подъемом умственной активности ребенка (с 16ч. по 17ч.)
- 4) Прием пищи всегда в одни и те же часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.
- 5) Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху ребенка.
- 6) Режим дня ребенка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательным дневным сном и отдыхом на свежем воздухе.
- 7) Не забывайте чаще хвалить ребенка за малейший успех и поддерживать в нем уверенность в своих