

Да – 1. Нет - 0

Ребенок младшего школьного возраста должен ложиться спать, когда ему захочется.	
Ребенок младшего школьного возраста может находиться у экрана телевизора не более 40-45 мин. в день.	
В наказание за провинность ребенка младшего школьного возраста можно лишить прогулки на свежем воздухе.	
Для ребенка младшего школьного возраста достаточно трехразового питания.	
Занятия на компьютере ребенка младшего школьного возраста должны занимать не более 20 мин. в день.	
Продолжительность ночного сна ребенка младшего школьного возраста должна быть не более 8 часов в сутки.	
Прогулки на свежем воздухе должны длиться 3-3,5 часа в день	
Ребенок младшего школьного возраста должен каждый день, кроме выходных, делать утреннюю гимнастику.	
Начинать готовить домашние задания нужно с самых сложных предметов.	

Ребенок младшего школьного возраста должен ложиться спать, когда ему захочется.	0
Ребенок младшего школьного возраста может находиться у экрана телевизора не более 40-45 мин. в день.	1
В наказание за провинность ребенка младшего школьного возраста можно лишить прогулки на свежем воздухе.	0
Для ребенка младшего школьного возраста достаточно трехразового питания.	0
Занятия на компьютере ребенка младшего школьного возраста должны занимать не более 20 мин. в день.	1
Продолжительность ночного сна ребенка младшего школьного возраста должна быть не более 8 часов в сутки.	0
Прогулки на свежем воздухе должны длиться 3-3,5 часа в день	1
Ребенок младшего школьного возраста должен каждый день, кроме выходных, делать утреннюю гимнастику.	0
Начинать готовить домашние задания нужно с самых сложных предметов.	0

Родительское собрание.

Как учить детей беречь здоровье.
Режим дня.



**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.**





Утреннюю гимнастику дома делает только 42% детей.

У 76% - продолжительность ночного сна сокращена на 1,5 – 2 часа.

Почти все дети ежедневно проводят у телевизора от 1 до 2,5 часов, у компьютера гораздо больше.

20% детей не гуляют после школы.

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.



Три важнейшие потребности детей в возрасте 6-10 лет:

- движение
- сон
- питание





**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.**

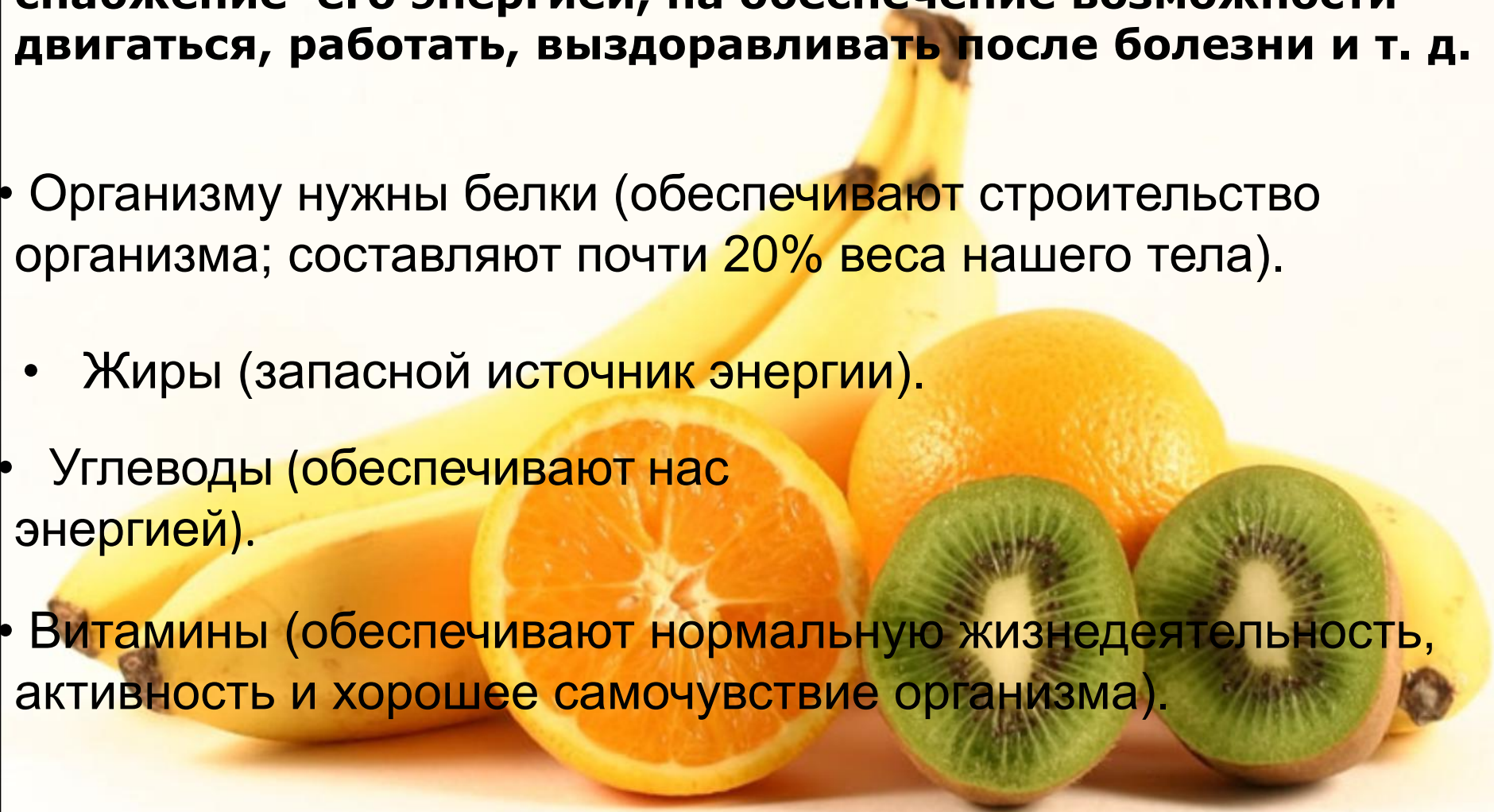


СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ:

- Младший школьник должен спать в сутки не менее 11-12 часов, включая как ночной, так и дневной сон.
- Наиболее комфортная температура для спокойного и глубокого сна - 16-17°C. В любом случае помещение должно быть хорошо проветрено.
- Нельзя перед сном играть в шумные игры, заниматься спортом, смотреть «страшные» фильмы.

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:

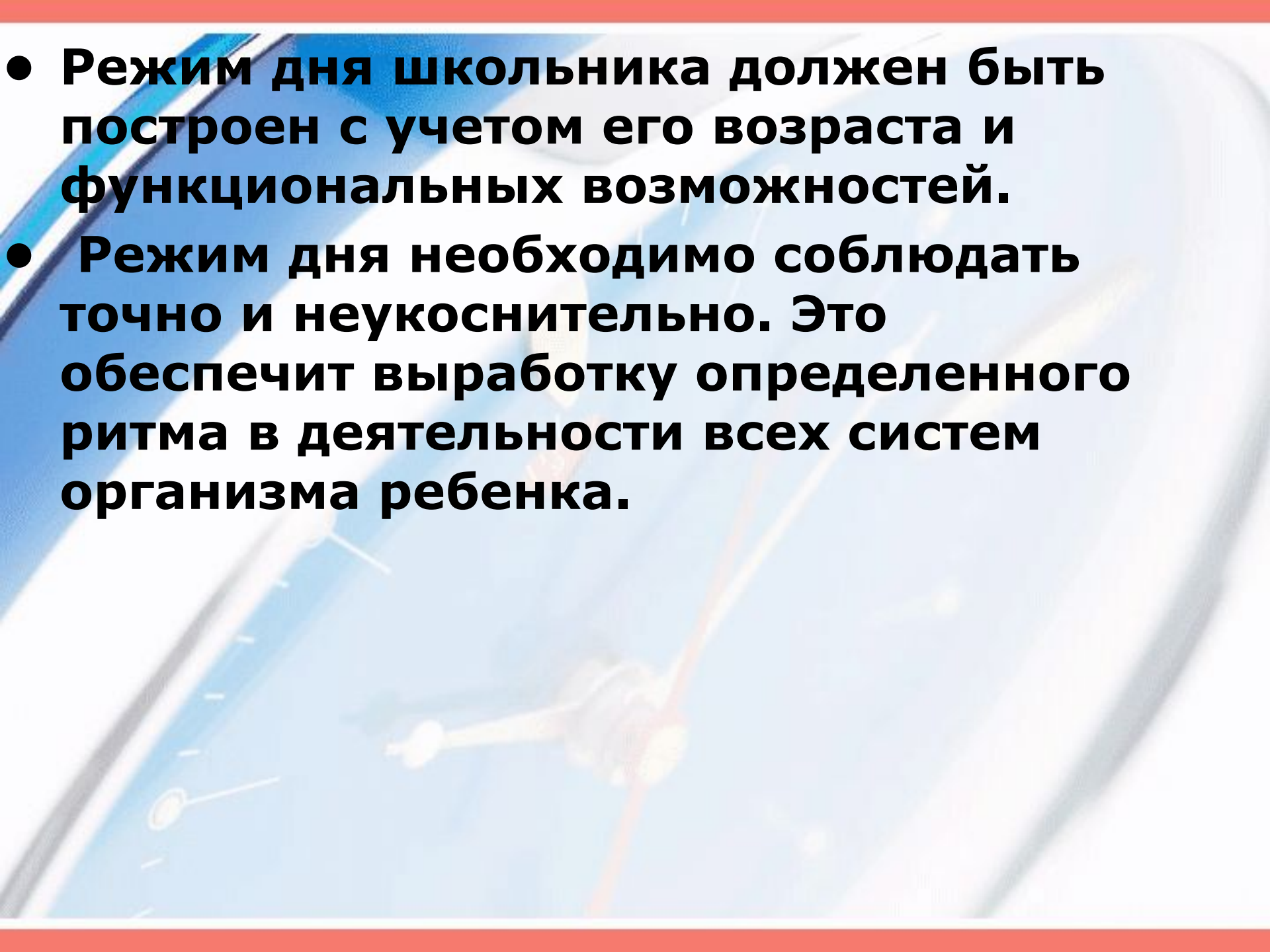
- сдобные хлебные и кондитерские изделия
- мороженое
- шоколад, шоколадные конфеты
- жареные продукты




ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

- 7.00 - подъем (пробуждение);
- 7.00 - 7.30 - утренняя зарядка, самообслуживание, умывание, одевание, уборка постели, завтрак
- 7.30 – 7.50 - дорога в школу
- 8.00 – 12.00 - занятия в школе,
- 12.00 - 15.00 – ГПД: прогулка, обед, самоподготовка, отдых
- 15.00 - 16.00 - прогулка
- 16.00 - 16.30 – полдник
- 16.30 – 17.00 - приготовление уроков
- 17.00 - 19.00 - свободные занятия
- 19.00 – 19.30 - 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.**

A close-up, artistic view of a watch mechanism. The image shows the intricate gears and hands of a watch, with a prominent blue and white color scheme. The watch face is partially visible, showing the hour markers and the hands. The background is a soft, out-of-focus blue and white, creating a sense of depth and focus on the mechanical details.

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

- **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**



