

Здоровье детей в ваших руках, родители

Подготовила учитель начальных классов
МБОУ Лицей №1 г. Ступино
Щепакова Лариса Анатольевна



Факторы влияющие на состояние здоровья

Развитие здравоохранения – 10%

Экология – 20%

Наследственность – 20%

Образ жизни – 50%

Компоненты здорового образа жизни



2014/01/24

Режим дня

Это оптимально – сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Режим дисциплинирует детей приучает к определённом ритму.

- сон
- питание(соблюдение интервалов)
- прогулка
- деятельность(познавательная, художественная, музыкальная и др.)
- отдых(игра)
- двигательная активность





Питание

Включение продуктов, богатых витаминами, минеральными солями, белком.

Исключить чипсы, газированную воду, сосиски, колбасу, сухарики, фастфуд и т. д.



Прогулка

- Наиболее эффективный вид отдыха.
- Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его.



Физические занятия.

- Улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.
- В младшем школьном возрасте основная задача физических упражнений – совершенствование у детей таких естественных движений, как:
 - Ходьба
 - Прыжки
 - Метание
 - Движение на равновесие



Благоприятная и неблагоприятная психологическая обстановка в семье

- Взаимопонимание
- Совместное времяпровождение
- Поддержка и помощь

ссоры



Дружба - это тоже любовь
Но любовь может быть без дружбы. Дружба без любви - никогда.

Закаливание

Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе.

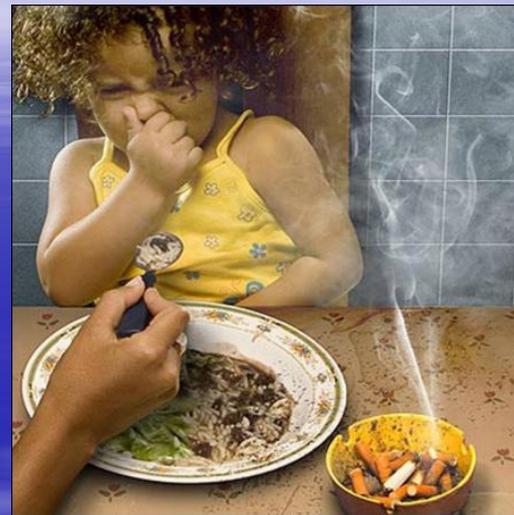
Закаливание водой:



1. Контрастное воздушное закаливание
2. Хождение босиком
3. Контрастный душ (обливание ног)
4. Полоскание горла прохладной водой



Вредные наклонности родителей



- ➔ Нарушение сна у детей
- ➔ Ребёнок капризный, раздражительный
- ➔ Бронхиты, заболевания сердца
- ➔ Дети плохо развиты физически и психически

Травмы и несчастные случаи

? Что в условиях дома может представить опасность для жизни ребёнка?

Советы

- постоянно контролируйте действия ребёнка и рассказывайте, что и где опасно
- храните в специальных местах острые предметы, лекарства, горячие кастрюли, химические и моющие средства
- закрывайте окна и балконы



Здоровье
детей в
ваших
руках,
родители



Спасибо за внимание!