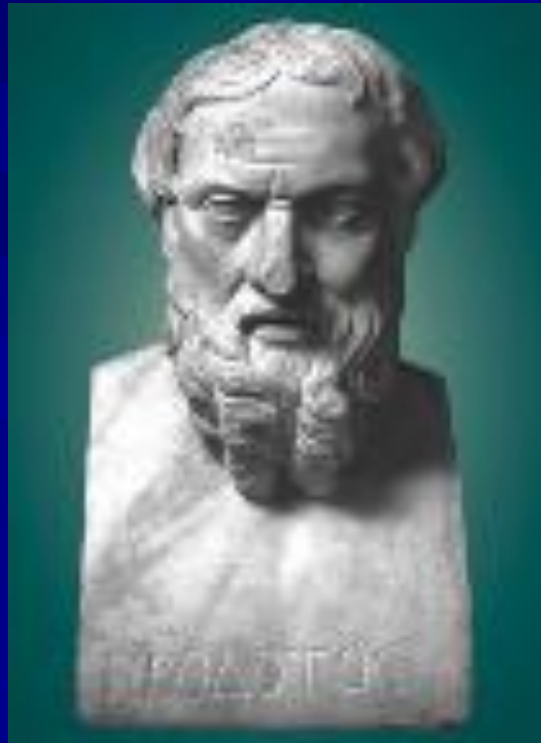


Родительское собрание

тема: "Здоровье наших детей".



***«Когда нет здоровья,
молчит мудрость, не может расцвести искусство,
не играют силы,
бесполезно богатство и бессилён разум».***



**Геродот - древнегреческий историк
(около 484 - около 430-420 гг. до н.э.)**

Здоровье

1. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

2. То или иное состояние здоровья.



Из Толкового словаря С. И. Ожегова

*По определению Всемирной организации
здравоохранения:*

**"Здоровье--это состояние полного
телесного, душевного и
социального благополучия, а не
только отсутствие болезней или повреждений".**

Здоровье

физическое

психическое

соматическое

нравственное





Слагаемые здоровья.



Образ жизни	50%
Наследственность	20 %
Окружающая среда	20 %
Здравоохранение	10 %

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.

Компоненты здорового образа жизни



Чтобы жить по правилам
здорового образа жизни,
необходимо
уметь управлять собой.



Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью?

- 1 Внимательно относитесь к формированию образно-словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношений к здоровью.
- 2 Формируйте у ребенка положительное отношение к физическому Я.
- 3 Помните, что ваше отношение к здоровью влияет на отношение ребенка к здоровью «Учи показом, а не рассказом».
- 4 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. Питание детей.

Первый завтрак.

Второй завтрак (на большой перемене в школе).

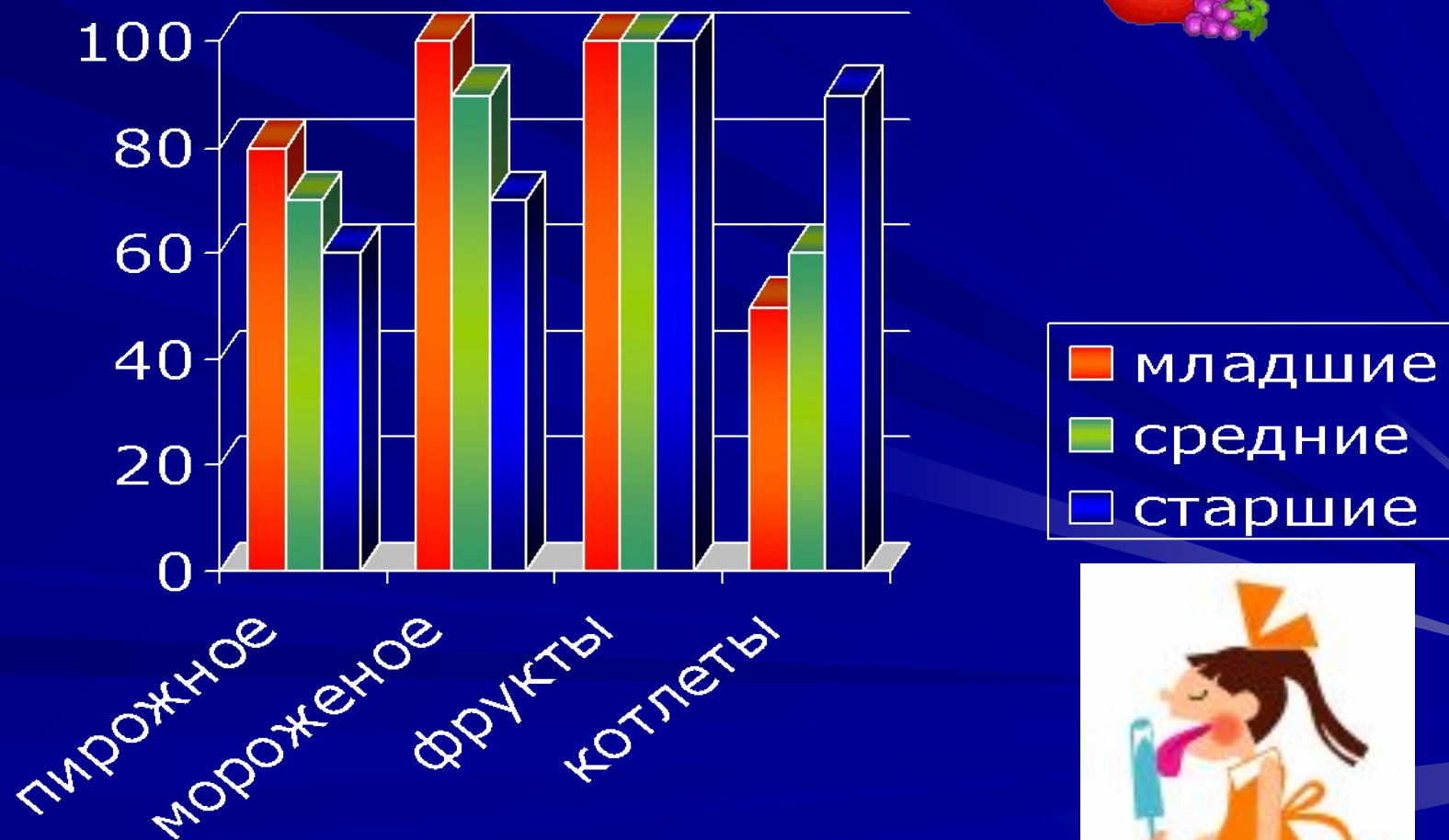
Обед.

Полдник.

Ужин.



Результаты опроса детей «Что желаете на обед?»



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).

Режим дня

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 силах.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.