

Родительское собрание

**« Здоровье – залог
успешного
обучения»**

Режим дня – строго соблюдаемый оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физ. упражнениями и других видов деятельности в течение суток

Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма.

Значение режима дня состоит

*в предельной минимизации
энерготрат и в повышении
работоспособности
организма*

«Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивных элементов, как корковые клетки, должен в особенности быть охраняем».

И.И.Павлов

Результаты анкетирования по теме «Роль здорового образа жизни в обучении»

Соблюдают режим – 8 человек

строго – 0 человек

иногда – 9 человек

нарушают – 3 человека

(опрошено 15 человек)

Режим дня школьника включает:

- учебные занятия в школе;***
- учебные занятия дома;***
- сон;***
- питание;***
- занятия физ. упражнениями;***
- отдых;***
- занятия в свободное время***

Ответы на вопросы родителей

- Допустимое время на просмотр телепередач –
не более 30 мин. в день
- Время, необходимое на подготовку д.задания –
не более 1 часа
- Время прогулки –
около 3 часов в день
- Время занятий у компьютера –
не более 15 мин. в день
- Потребность в сне –
9 – 10 часов

Уровень здоровья – 100%

Уровень здоровья зависит от:

наследственности–

факторы внешней среды –

деятельности системы

здравоохранения –

от самого человека -

наследственности – 20%

факторы внешней среды – 20%

**деятельности системы
здравоохранения –**

10%

от самого человека – 50%

Нарушение режима приводит

К:

- **быстрой усталости;**
- **рассеянности;**
- **появлению головных болей;**
- **снижению настроения;**
- **исчезновению желания учиться;**
- **возникновению новых и прогрессированию уже имеющих заболеваний.**