Беседа с родителями «Почему важен режим дня для ребенка»

Подготовила
Учитель МКОУ
Вознесеновская СОШ
Стрельцова Н.Н.

Цели беседы:

1. Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

2. Дать советы и рекомендации родителям по поводу укрепления здоровья их ребенка и воспитания привычки к здоровому образу жизни.

Задачи беседы:

1. Предоставить родителям возможность познакомиться с информацией по здоровому образу жизни;

2. Убедить родителей в необходимости активного обсуждения этой темы в семье.

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 нормально-му 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 деятельно-сти.

Режим дня строится с учетом анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья и предусматривает определенную продолжительность различных видов деятельности

Вот его основные компоненты: сон, питание, чередование разной деятельности. Психологи установили, что нарушение хотя бы одного из них отрицательно влияет на ребенка, его самочувствие и отноше-ние к учебе.

Сон - это расслабление организма. Прежде всего отдыха требует наш мозг. Сон помогает восстановить его активность. Недосыпание отрицательно отражается на работоспособности, сосредоточенности внимания.

В медицинской литературе высказывается мнение, что недосыпание не снимается даже тогда, когда человек переспал в следующие дни. Именно поэтому надо стараться, чтобы сон был равномерным, «без

Советы родителям младших школьников

1. Младший школьник должен спать в сутки не менее 11-12 часов, включая как ночной, так и дневной сон.

2. Приучите ребенка после прихода из школы и обеда немного поспать. Для хорошего отдыха достаточно часа-полутора. Если ребе-нок не привык днем спать, убедите его просто отдохнуть.

3. Найдите самое идеальное в комнате место, где ребенок будет спать, где сон его будет наиболее приятным и полезным.

4. Для глубокого сна важна и одежда, в которой спит ребенок. Лучше всего для сна подходит пижама из хлопковой ткани.

5. Ужинать ребенок должен не позже чем за час-полтора до сна. Это может быть кефир с печеньем, стакан теплого молока, банан или яблоко. Перед сном обязательны теплый душ, чистка зубов. Лучшее время проведения перед сном - семейное чтение.

6. Наиболее комфортная температура для спокойного и глубо-кого сна - 16-17°С. В любом случае помещение должно быть хорошо проветрено.

7. Питание - это пища, которую мы употребляем. Она идет на строительство и восстановление тканей организма, на снабжение его энергией, на обеспечение возможности двигаться, работать, вы-здоравливать после болезни и т. д.

Для растущего организма значение всего этого возрастает во множество раз.

- Организму нужны белки (обеспечивают строительство орга-низма; составляют почти 20% веса нашего тела).
- Жиры (запасной источник энергии).
- Углеводы (обеспечивают нас энергией).
- Витамины (обеспечивают нормальную жизнедеятельность, активность и хорошее самочувствие организма).

Недостаток любого из питательных веществ ослабляет организм, замедляет его рост.

Какие же советы можно дать?

1. Желательно знать высококалорийные продукты и стараться избегать их чрезмерного употребления, например, таких, как:
- сдобные хлебные и кондитерские изделия;
- мороженое;
- шоколад, шоколадные конфеты;
- жареные продукты.

2. Предусмотреть своевременное пополнение запаса питательных веществ, если перед приемом пищи были длительные физические упражнения или подвижные игры.

3. Не допускать слишком длительного перерыва между приемами пищи. При неправильном питании дети могут терять или набирать вес. Наблюдение за весом должно быть заботой не только родителей, но и мальчика или девочки. Хорошо, если в доме есть весы, а на косяке двери время от времени отмечается рост ребенка. Это воспитывает самоконтроль у детей, умение анализировать состояние своего ор-ганизма и здоровья.

Многие знаменитые личности предупреждали о вреде неграмот-ного отношения к питанию. Вот слова Л.Н. Толстого: «Наблюдай за своим ртом: через него входят болезни. Поступай так, чтобы хотелось еще есть, когда ты встаешь от обеда».

А теперь приведем примерный режим дня для младших школь-ников, которые учатся в первую смену.

Режим дня (примерный вариант)

7.30 - подъем (пробуждение);

7.30 - 8.15 - утренняя зарядка, самообслуживание, умывание, одевание, уборка постели, завтрак;

8.15 - 8.30 - дорога в школу;

8.40 - 12.40 (13.35) - занятия в школе;

14.00 - 15.00 - обед, отдых (дневной сон);

15.00 - 16.00 - прогулка;

16.00 - 17.30 - приготовление уроков;

17.30 - 19.00 - свободные занятия;

19.00 - ужин;

19.30 - 20.30 - свободное время;

20.30 - 21.00 - душ, подготовка ко сну.

В каникулы и выходные дни основные элементы режима дня должны оставаться такими же, как и в учебные дни, - максимум вре-мени используется для пребывания на свежем воздухе. Кроме того, у ребенка должно быть время для занятия любимым делом.

Не забывайте при этом хвалить ребенка, ободрять за старание.

И, конечно, родителям надо помнить о поддержании хорошего настроения у ребенка, психологического комфорта. Раздоры между родителями, их упреки в адрес ребенка отрицательно влияют на его состояние и на успехи в школе.

Советы родителям

1. Режим дня школьника должен быть построен с учетом его воз-раста и функциональных возможностей.
2. Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определенного ритма в деятельности всех систем организма ребенка.
3. Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъемом умственной активности ребенка: в первой половине дня - с 9 до 12 часов, после полудня - с 16 часов.
4. Выполнение уроков и 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. Пребывание на продленном дне в школе не рекомендуется де-тям, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.
7. Режим дня ребенка с ослабленным здоровьем должен быть ща-дящим, с обязательным дневным сном (1-1,5 часа) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе (не менее 3-3,5 часов).
8. Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного ритма в дея-тельности организма ребенка и к его неблагоприятным реакциям.
9. Не забывайте чаще хвалить ребенка за малейший успех и под-держивать в нем уверенность в своих силах.

Спасибо за внимание!