



РАСТИМ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

Методические рекомендации для проведения
родительского собрания





АНКЕТА

1. Нужна ли Вам информация о возрастных особенностях здоровья детей?
2. Из каких источников Вы получаете информацию о здоровье детей?
3. Хотели бы Вы получать такую информацию на родительских собраниях?
4. Какие вопросы детского здоровья вызывают у Вас особую тревогу?

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

КУЛЬТУРА
ПИТАНИЯ



КУЛЬТУРА
ДВИЖЕНИЯ



КУЛЬТУРА
ЭМОЦИЙ



Болезни, обусловленные питанием



от недостатка
питания



от
переизбытка
питания



от недобро-
качественност
и продуктов
питания



КАК ПИТАТЬСЯ ЗДОРОВО?

- Необходимо поддерживать оптимальное соотношение основных питательных веществ – белков, жиров и углеводов
- Основа рациона школьников – крупы и хлебобулочные изделия
- Обязательное ежедневное употребление овощей и фруктов в соотношении 2:1
- Сахар, кондитерские изделия, сладкие напитки, макароны, манная крупа в наименьшем количестве
- Включение молока и молочных продуктов: кефир, йогурт, ряженка, нежирный творог
- Ежедневно нежирные сорта мяса и рыбы
- Приготовление пищи с использованием растительных масел

Для нормального функционирования организма необходимы **макро- и микроэлементы**. При их недостатке развивается дефицит кальция, который проявляется замедлением роста скелета, железа – развитие анемии и нарушением деятельности иммунной системы, йода – нарушение работы щитовидной железы, цинка – повреждение кожи, замедление роста. Это происходит, прежде всего, из-за однообразного питания, при нарушении технологии производства, неправильном хранении продуктов:



КАК ПИТАТЬСЯ ЗДОРОВО?

- Для роста и развития макро- и микроэлементы, содержащиеся в орехах, сухофруктах, зелени, бобовых, морепродуктах, печени, яйцах, какао и др. «полезных продуктах».
- Четырехразовое питание: завтрак, обед и ужин, стакан кефира или яблоко перед сном
- Возможны 1-2 дополнительных приема пищи
- Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение
- Интервал между приемами пищи не должен превышать 3-4 часов
- Не спешить во время еды. Продолжительность приема пищи не менее 20-30 минут
- Умеренность в еде. Важно не то, сколько съесть, а то, что и сколько усвоится из съеденной пищи
- Беспорядочная еда в разные часы вредит здоровью
- Детская упитанность не является признаком здоровья

РАБОЧИЙ ДЕНЬ ШКОЛЬНИКА



- Утренняя зарядка помогает сократить время перехода от сна к бодрствованию
- Важно соблюдение режима дня (в зависимости от смены занятий)
- Наибольшая учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъемом умственной активности: в первой половине дня – с 9 до 12 часов, после полудня – с 15 до 16 часов
- После обеда организуется активный отдых на свежем воздухе
- Режим дня ребенка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим с обязательным дневным сном (1-1,5 часа) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе

РАБОЧИЙ ДЕНЬ ШКОЛЬНИКА



- Выполнение домашних заданий всегда в одни и те же часы
- Малоэффективными и утомительными являются занятия в позднее время
- Во время письма и чтения необходимы динамические, музыкальные паузы, гимнастика для глаз (через каждые 15-20 минут умственной работы). Они обеспечивают «разрядку», удовлетворяя потребность детского организма в движении, неформальном общении
- Ежедневно уделять время на занятия по интересам ребенка и чтению
- Занятия ребенка перед сном должны быть спокойными
- Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, полноценному ночному отдыху
- Проветривание комнаты перед сном

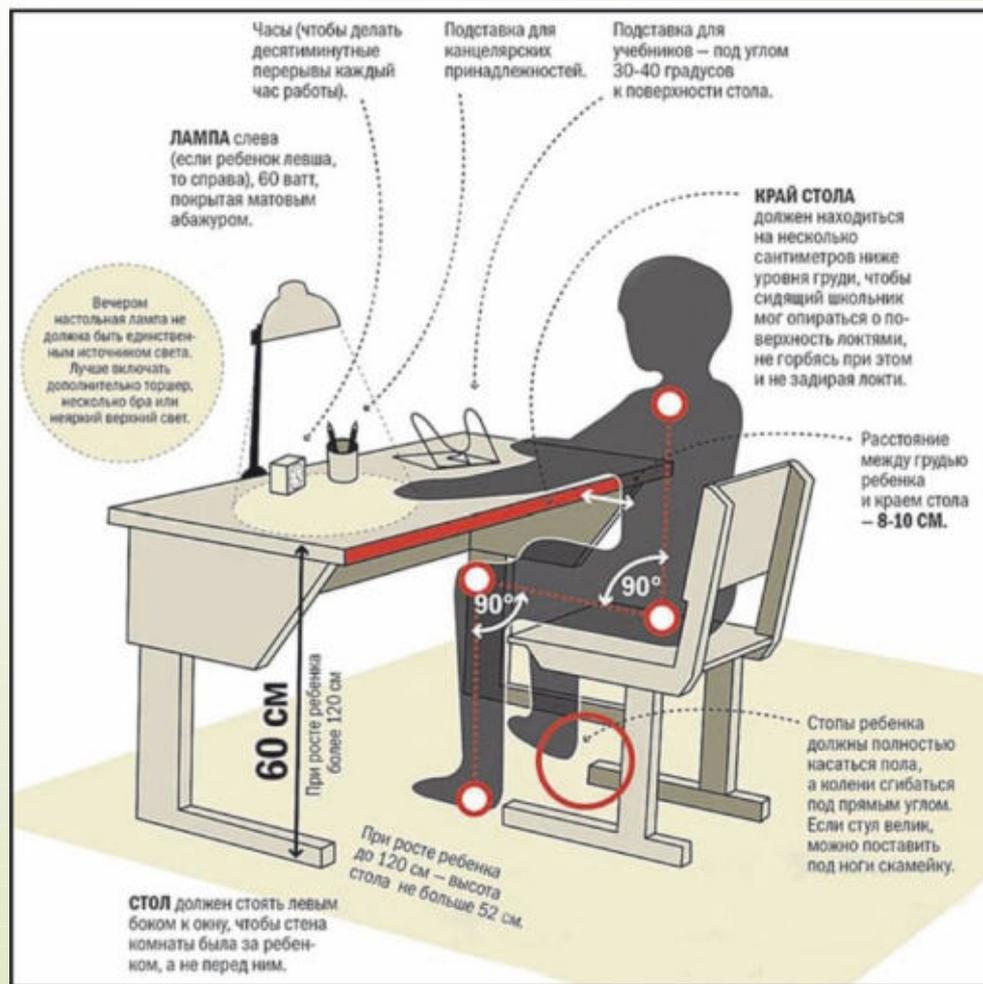
Родительские «НЕЛЬЗЯ»:



- Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу
- Создавать конфликтные ситуации перед выходом в школу (независимо от смены занятий)
- Сразу после школьных уроков заставлять выполнять домашние задания
- Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе
- Заставлять ребенка спать днем после уроков или лишать его этого права
- Повышать голос на ребенка во время выполнения домашних заданий
- Заставлять многократно переписывать задания
- Заставлять ждать родителей после работы для начала выполнения домашних заданий
- Ругать ребенка перед сном

Рабочее место школьника

Проверка высоты стола: сесть, поставить локоть на стол, голова прямо, средний палец должен находиться на уровне угла глаза ученика



Рабочее место школьника

Правильная посадка за столом: равномерная опора на обе ноги, грудь почти вплотную к краю стола, локти лежат симметрично, опираются о стол, на 1-2см свисая с края стола

- если ноги не достают пола – устойчивая подставка под ноги
- осветительный прибор с холодным дневным оттенком; для праворуких детей – слева, для левшей – справа
- подставка для учебника на расстоянии вытянутой руки



Рабочее место школьника

- в комнате ребенка должны быть несколько видов сидений (кресло, диван, стул и т.д.), чтобы менять положение и не уставать от одной позы
- придя домой после школы, дети любого возраста должны некоторое время отдыхать лежа, чтобы снять напряжение с позвоночника
- в рабочем положении за письменным столом ученик первого класса может находиться не более 15-20 минут



Двигательная активность дома:

- 1,5-2 часовой активный отдых после школы
- Посильный физический труд
- Перерывы во время выполнения домашнего задания

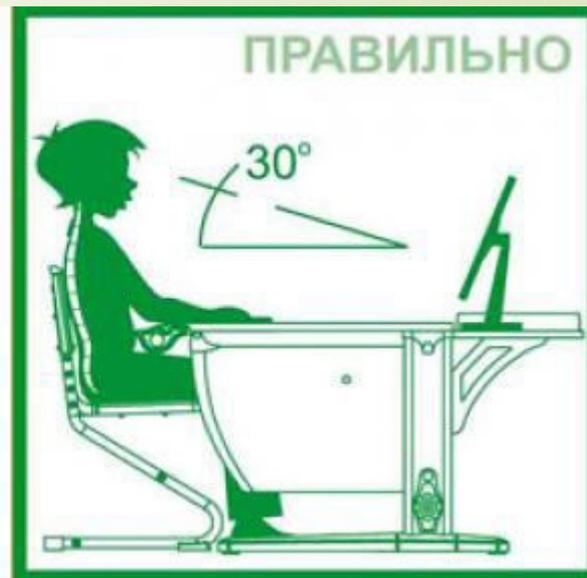
Берем пример с родителей:

- Физическая активность, занятия спортом и физкультурой
- Подвижные игры
- Семейные прогулки на свежем воздухе
- Активный отдых с родителями, поездки в лес, горы, на море
- Занятия в спортивных и туристических секциях и кружках

Учимся владеть собой:

- Владение элементарными навыками эмоциональной разгрузки: рисование, смятие бумаги, медленный счет и т. д.
- Владение навыками позитивного коммуникативного общения: задать вопрос, обратиться, познакомиться, разговаривать по телефону, работать в паре, группе, и т. д.

ИЩЕМ ДИСТАНЦИЮ С ЭКРАНОМ
ИЛИ
ПОЛЕЗНЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ



Важно знать ученику:

- Всегда спрашивай родителей о незнакомых вещах в интернете. Они расскажут, что безопасно делать, а что – нет
- Установи (попроси родителей) на свой браузер фильтр – тогда можно смело путешествовать по интересным страницам и не встречаться с неприятной информацией
- Не скачивай и не открывай неизвестные тебе или присланные незнакомцами файлы из интернета. Не допусти заражения компьютера вирусом, установи на него специальную программу – антивирус



Важно знать ученику:

- Прежде чем начать дружить с кем-то в интернете, спроси у родителей, как безопасно общаться в сети
- Никогда не рассказывай о себе незнакомым людям: где ты живешь, учишься, свой номер телефона. Это должны знать только твои друзья и семья!
- Не отправляй свои фотографии, а также фотографии своей семьи и своих друзей незнакомым людям. Они могут использовать их так, что это навредит тебе или твоим близким.
- Не встречайся без родителей с людьми из интернета в реальной жизни. В интернете многие люди рассказывают о себе неправду
- Общаясь в интернете, будь дружелюбен с другими. Не пиши грубых слов! Ты можешь нечаянно обидеть человека. Читать грубости также неприятно, как и слышать
- Если тебя кто-то расстроил или обидел в интернете, обязательно расскажи об этом родителям

Важно знать родителям:

- Объясните важность соблюдения временных норм нахождения за компьютером
- Разъясните, что ваша озабоченность вызвана исключительно безопасностью ребенка
- Оказывайте помощь ребенку при каждом его обращении
- Расположите домашний компьютер в общей комнате под присмотром родителей
- Используйте специальные детские поисковые машины, типа <http://gogul.tv/>
- Создайте семейный электронный ящик, чтобы не позволить детям иметь собственные адреса



Важно знать родителям:



- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю
- Блокируйте доступ к сайтам с бесплатными почтовыми ящиками с помощью соответствующего ПО
- Приучите детей советоваться с вами перед опубликованием какой-либо информации средствами электронной почты, чатов, регистрационных форм и профилей
- Не позволяйте загружать файлы, программы или музыку без вашего одобрения
- Используйте фильтры электронной почты для блокирования сообщений от конкретных людей или содержащих определенные слова или фразы. (Подробнее о таких фильтрах

<http://www.microsoft.com/rus/athome/security/email/fightspam.msp>

Важно знать родителям:

- Не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями
- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни
- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет
- Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах
- Похвалите ребенка и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях
- В комнате, где находится компьютер, регулярно должна производиться влажная уборка; желательна установка ионизаторов, увлажнителей воздуха, комнатных растений

Дружно, смело, с оптимизмом —
ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

