



По статистическим данным лишь 20% детей здоровы, 80% имеют функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья.

Количество случаев нарушения возрастает в периоды наиболее существенных изменений условий обучения:

- При поступлении в школу;
- При переходе к предметному обучению (5 классы).

5 шагов к благополучию ребенка

1. Режим дня;
2. Правильное питание;
3. Здоровый сон;
4. Двигательная активность;
5. Любовь и взаимопонимание в



Рекомендации родителям

• **Постоянно показывайте ребенку свою**

готовность выслушать его и понять;

• **Будьте заботливыми, любящими и отзывчивыми родителями;**

• **Организуйте в выходные дни походы за город, выезжайте вместе на отдых.**

Уважаемые родители! Помните, что самое большое родительское счастье – видеть здоровых, умных и благодарных детей.



Памятка для родителей

Челябинск, 2017



Режим дня – это правильное чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Домашний распорядок вашего ребенка необходимо спланировать вам вместе с ним. При четком соблюдении режима дня у школьника вырабатываются привычки и вскоре он сам начнет его соблюдать без всяких напоминаний, что серьезно повысит его работоспособность. А вам быть для ребенка положительным примером и поощрять попытки ребенка придерживаться режима дня.

Примерная схема режима дня школьника (для 1 смены)

Подъем – 7.00

Гимнастика, гигиенические процедуры, завтрак – 7.00 – 7.30

Дорога в школу – 7.30 – 7.50

Пребывание в школе – 8.00 – 13.30

Дорога из школы – 13.30 – 14.00

Обед – 14.30 – 15.00

Уроки – 16.00 – 19.30

Свободное время – 19.30 – 22.00

Сон – 22.00 – 7.00



Правильное питание – одно из основных условий сохранения здоровья.

Недостаточное питание или переедание способствуют нарушению обмена веществ и появлению многих заболеваний. Питаться школьник должен как минимум 4 раза: завтрак, обед, полдник, ужин.

Именно правильное питание способствует формированию организма ребенка.

Растущему организму ребенка необходимы белки, поэтому включайте в рацион школьника мясо. Основными источниками большинства витаминов и минералов являются овощи и фрукты.

Здоровый сон



У ребенка должно быть собственное спальное место, удобная ночная одежда, отсутствие постороннего шума, комната должна быть хорошо проветрена, длительность сна 9 – 10 часов.



Двигательная активность.

Для современных школьников характерна гиподинамия (снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности человека).

Школьник ежедневно должен делать 23 – 30 тысяч шагов (взрослый человек с натяжкой делает 5 тысяч шагов).

Самый простой способ – записать ребенка в спортивную секцию или приобрести для занятия в домашних условиях простейший инвентарь: скакалки, гантели, а на воздухе – велосипед, лыжи, коньки.

Любовь и взаимопонимание в семье



Семья, которая построена на взаимной любви родителей и взаимопонимании – залог хорошего воспитания детей.

Воспитание любовью, уважением и искренностью – самое лучшее, что может быть в жизни каждого человека

