# «Влияние здорового образа жизни родителей на развитие и воспитание ребёнка»

**Здоровый образ жизни школьника является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка и подростка**

**Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями.**
**Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.**

# ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Режим дня
- Двигательная активность
- Рациональное питание
- Умение управлять своим здоровьем
- Отказ от вредных привычек

# РЕЖИМ ДНЯ

здоровый сон

УЧЕБА В ШКОЛЕ

чтение книг

занятие спортом

музыка

помощь по дому

встречи с друзьями

# ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАЖНО:

- продолжительность сна
- время отхода ко сну и пробуждения
- количество и время приемов пищи
- двигательная активность
- активный отдых на открытом воздухе
- настроение

# Здоровый сон – залог школьной успеваемости!

## Рекомендации родителям по нормам сна и отдыха школьника

- Примерные нормы ночного **сна** для **школьников**: в 1-4 классе – 10-10,5 часа; 5-7 классы - 10,5 часа; 6-9 классы – 9-9,5 часа; 10-11 классы – 8-9 часов. Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной **сон** продолжительностью до 2 часов.
- Для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее:
- - приучить ребенка ложиться спать и вставать в одно и то же время. Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну;
- - ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.), время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;
- - сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, и т. п.;
- - постель у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, просторной, чистой, с невысокой подушкой;
- - комнату нужно хорошо проветривать перед сном. В момент засыпания ребенка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (устранить яркий свет, выключить телевизор, перестать громко разговаривать).

# Влияние пассивного табакокурения

- Может ли пассивное курение представлять реальную угрозу для детей? Очень многие люди недооценивают воздействие токсических веществ, содержащихся в сигаретах. Наверняка известно, что вред от вдыхания токсичного смога носит комплексный характер. Иными словами, ядовитые компоненты сигареты негативно воздействуют не на какой-то конкретный орган, а на здоровье ребенка в целом.
- Медики уже давно доказали взаимосвязь между вдыханием ядовитого смога и развитием таких заболеваний:

- хронический бронхит;
- воспаление легких;
- нейробиологические сбои;
- лейкемия;
- бронхиальная астма;
- недоразвитость легких;
- слабоумие;
- атеросклероз;
- болезнь Крона;
- отит;
- рак горла, легких и молочной железы.

Взрослые курильщики даже не осознают, что их пагубная привычка причиняет вред не только им, но и их детям. И, как показывает практика, чем младше ребенок, тем сильнее ущерб, причиняемый сигаретным смогом.

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ

# АКТИВНОСТЬ

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

# ИГРЫ НА ДИНАМИЧЕСКОЙ ПЕРЕМЕНЕ

# ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

# Районные спортивные соревнования

# – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

# РЕБЕНКА!

**Уважаемые папы и мамы!**
**Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми,**

**помогите им сохранить свое здоровье.**

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!