

## **Методические рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни**

**ПОМНИТЕ:** пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Не считайте своего ребенка слишком маленьким для того, чтобы употреблять алкоголь и наркотики: беду легче предотвратить, чем бороться с нею.

Не воспринимайте курение подростка как безвредную привычку: часто это приводит к употреблению более тяжелых наркотиков.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов, политиков.

### **«Родителям о здоровье»**

Режим дня представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

От того, насколько правильно организован режим дня, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Организм ребенка для своего роста и развития нуждается в определенных условиях, так как его жизнь находится в теснейшей связи с окружающей средой, в единстве с ней. Связь организма с внешней средой, приспособление его к условиям существования устанавливаются при помощи нервной системы, путем так называемых рефлексов, т. е. ответной реакции нервной системы организма на внешнее воздействие.

Внешняя среда включает в себя естественные факторы природы, такие, как свет, воздух, вода, и социально-бытовые факторы — жилище, питание, условия занятий в школе и дома, отдых.

Неблагоприятные изменения во внешней среде приводят к заболеваниям, отставанию физического развития, снижению работоспособности и успеваемости школьника. Родители должны правильно организовать условия, в которых школьник готовит домашние задания, отдыхает, питается, спит так, чтобы обеспечить наилучшее осуществление данной деятельности или отдыха.

В основе правильно организованного режима дня лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима. При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с наименьшей затратой энергии. Поэтому необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приемов пищи, т. е. следовать определенному, установленному режиму дня. Этому основному положению должны быть подчинены все элементы режима.

Правильно организованный режим дня предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Основным видом деятельности студента является их учебная работа в образовательном учреждении и дома. Но для всестороннего развития ребенка очень важно также приучать их к физическому труду; на производстве, в кружках, в саду, огороде, помощи матери по хозяйству. При этом дети приобретают не только трудовые навыки, но и получают физическую закалку, укрепляют свое здоровье. Только правильное сочетание умственного и физического труда способствует гармоническому развитию.

Часто дети тратят много времени на приготовление домашних заданий потому, что родители не помогают им правильно организовать домашнюю работу, не создают для этой работы такие условия, которые позволяли бы сосредоточиться и работать без отвлечения внимания. Учащимся во многих случаях приходится готовить задания, когда в комнате громко

разговаривают, спорят, включено радио. Эти посторонние внешние раздражители отвлекают внимание (что у детей происходит особенно легко), тормозят и дезорганизуют налаженную деятельность организма. В результате не только удлиняется время приготовления уроков, но и увеличивается утомление ребенка, а кроме того, у него не создаются навыки сосредоточенной работы, он приучается отвлекаться во время работы посторонними делами. Бывает и так, что родители во время приготовления ребенком домашних заданий прерывают его, дают мелкие поручения: «поставь чайник», «открой «верь» и т. д. Это недопустимо. Надо создать для школьника спокойные условия занятий и требовать, чтобы он работал сосредоточенно и не засиживался за уроками больше положенного времени.

Каждый ребенок нуждается в определенном, постоянном месте за общим или специальным столом для выполнения домашних уроков, так как в одной и той же постоянной обстановке быстрее сосредоточивается внимание на учебном материале, а следовательно, успешнее идет его усвоение. Рабочее место должно быть таким, чтобы ребенок мог свободно расположиться со своими пособиями. Размеры стола и стула должны соответствовать росту учащегося, в противном случае происходит быстрое утомление мышц, ребенок не может сохранять правильную позу за столом во время выполнения заданий. Длительное сидение в неправильной позе влечет за собой искривление позвоночника, появление сутулости, впалой груди, неправильное развитие органов грудной клетки.

Для роста и развития организма необходим чистый, свежий воздух. Большое значение он имеет для повышения умственной работоспособности, улучшения работы мозга и сохранения бодрости. Поэтому перед занятиями, а также во время 10-минутных перерывов нужно проветривать комнату, а в теплое время года следует заниматься при открытой форточке или при открытом окне. Другим важным условием для занятий является достаточное освещение рабочего места, как естественное, так и искусственное, так как выполнение домашних заданий (чтение, письмо) связано с большим напряжением зрения. Свет из окна или от лампы должен падать на учебники (тетради) слева от сидящего ученика, чтобы не падала тень от руки. На окне не должно быть высоких цветов и сплошной занавески, так как это ухудшает освещение рабочего места. При занятиях в условиях искусственного освещения стол необходимо дополнительно освещать настольной лампой, ставя ее спереди и слева. Электрическая лампа должна быть мощностью 75 ватт и закрыта абажуром для предупреждения попадания лучей света в глаза.

Выполнение всех перечисленных условий способствует сохранению высокой работоспособности.

Успешность приготовления домашних заданий и успешность занятий зависят также от своевременности выполнения других элементов режима. Так, важным элементом режима дня ребенка является отдых.

При длительной напряженной умственной работе утомляются, истощаются нервные клетки головного мозга, в работающих органах процессы распада веществ начинают преобладать над пополнением их, поэтому снижается работоспособность. Чтобы это не произошло, организму следует предоставлять своевременный отдых. Во время отдыха в тканях усиливаются процессы восстановления веществ, ликвидируются происшедшие сдвиги обмена и восстанавливается должная работоспособность. Особенно большое значение при умственном труде, в котором участвуют прежде всего клетки коры головного мозга, обладающие быстрой утомляемостью, имеет чередование умственного труда с другими видами деятельности.

Крупнейшим русским ученым И. М. Сеченовым было доказано, что лучшим отдыхом является не полный покой, а так называемый активный отдых, т. е. смена одного вида деятельности другим. При умственном труде возникает возбуждение в работающих клетках коры головного мозга; в то же время другие клетки коры головного мозга находятся в состоянии торможения — они отдыхают. Переход на другой вид деятельности, например движения, вызывает возникновение возбуждения в ранее неработавших клетках, а в работавших клетках возникает и усиливается тормозный процесс, во время которого клетки отдыхают, восстанавливаются.

Наилучшим активным отдыхом для ребенка является подвижная деятельность, особенно на воздухе. Пребывание детей на открытом воздухе имеет большое оздоровительное значение. Свежий, чистый воздух укрепляет организм, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает его сопротивляемость к инфекции. Лучшими видами подвижной деятельности, быстро рассеивающими усталость и утомление, являются движения, избранные самими детьми, совершаемые ими с удовольствием, радостью, эмоциональным подъемом. Такими движениями являются подвижные игры и спортивные развлечения (в теплое время года — игры с мячом, прыгалкой, городки и др.; зимой — катание на санках, коньках, ходьба на лыжах).

В режиме дня следует выделить время и для свободно избранной творческой деятельности, такой как конструирование, рисование, лепка, музыка, чтение художественной литературы.

Некоторые родители совсем не привлекают детей к работам по обслуживанию семьи и даже к обслуживанию самого себя (чистка ботинок, платья, уборка постели, пришивание воротничка, пуговиц и др.). Этим они доускают большую ошибку.

Для правильного роста и развития ребенка необходимо достаточно калорийное питание, полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Большое внимание нужно уделить режиму питания, регулярному приему пищи в строго установленное время — через 3—4 часа (4—5 раз в сутки). У тех, кто ест всегда в определенное время, вырабатывается условный рефлекс на время, т. е. при приближении определенного часа появляется аппетит, начинается выделение пищеварительных соков, что облегчает переваривание пищи.

Беспорядочный прием пищи ведет к тому, что не происходит необходимой подготовки желудочно-кишечного аппарата к этим приемам пищи, хуже усваиваются питательные вещества, теряется аппетит. Особенно портит аппетит беспорядочная еда сладостей и сахара.

Нужно приучить ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи, есть не спеша, не разговаривая, не читая во время еды. Регулярный прием полноценной пищи при соблюдении всех гигиенических правил является залогом здоровья.

Ребенка следует приучать всегда в одно и то же время ложиться спать и в одно и то же время вставать, тогда его нервная система приучается к определенному ритму работы и отдыха. Тогда он легко и быстро будет засыпать и легко и быстро пробуждаться в определенный час.

Спать ребенок должен в отдельной кровати, соответствующей размерам его тела; это создает возможность в течение всего сна поддерживать мускулатуру тела в расслабленном состоянии.

Одним из основных условий сохранения глубины сна детей является сон в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха не выше 16—18°. Еще лучше приучить школьника спать при открытой форточке. В этом случае кровать должна стоять не ближе чем 2 м от окна, чтобы холодная струя воздуха не попадала на ребенка, или же надо завешивать форточку марлей.

Особенно трудным и ответственным временем в жизни каждого ребенка является период экзаменов, поэтому в этот период режим должен соблюдаться особенно четко. Ни в коем случае нельзя увеличивать часы занятий за счет сна и прогулок, нарушать режим питания, так как это ведет к утомлению и ослаблению нервной системы и всего организма. К сожалению, очень часто во время экзаменов, нарушают режим и занимаются много часов подряд без отдыха и сна, думая, что это поможет им лучше подготовиться к экзаменам. Но они не правы — утомленный мозг плохо воспринимает и запоминает прочитанное и на усвоение того же материала приходится тратить больше времени, а результат получается плохой.

Родители должны знать и внушить своим детям, что необходимо серьезно работать в течение года, тогда экзамены не будут трудны. А в период экзаменов родителям следует помочь детям в организации режима занятий, обеспечить тишину, правильное питание, своевременный сон.

***Соблюдение всех этих условий способствует полноценному сну ребенка и полному восстановлению его сил к следующему трудовому дню.***