



Здоровый образ жизни — с детства!

«Здоровый образ жизни – с детства!»

ЗАДАЧИ:

- Выявить знания родителей о значении режимных моментов (сон, прогулка, питание, двигательная активность);
- Побудить задуматься о здоровье и о методах сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- вызвать желания активизировать свои умения по оздоровлению ребенка.

Здоровый ребенок – счастье родителей!



"Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд родителя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы."

(В. Сухомлинский)



Викторина для родителей:

Что мы знаем о здоровом образе жизни?

1. Что такое прогулка?



а) веселое
времяпровождение;

б) игры на свежем
воздухе;

в) часть суток;

г) обязательный момент
режима дня...

Правильный ответ:

Прогулка - это обязательный элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

На прогулке дети реализуют 50% суточной потребности в активных движениях.

2. Какое значение имеет прогулка для здоровья?

а) вредит здоровью:
ребенок простывает;

б) способствует
укреплению организма
ребенка;

в) после прогулки
улучшается аппетит.



Правильный ответ:

Чистый воздух способствует укреплению организма ребенка, повышает его сопротивляемость инфекциям и простудным заболеваниям, улучшению обменных процессов.

Кроме того, свежий воздух играет большую роль в жизнедеятельности организма, так как кислород, который поступает из воздуха, является еще источником энергии.

3. Какова общая продолжительность прогулки для ребенка?



а) 30 минут;

б) 2 часа;

в) 3-4 часа;

г) целый день с перерывами на обед.

Правильный ответ:

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьируются, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть меньше 3-4 часов.

Детей не стоит лишать прогулки даже при t воздуха -20 ; -25 $^{\circ}\text{C}$, можно просто сократить её продолжительность.

В дни, когда выйти с детьми на улицу нельзя, дома чаще проветривайте комнаты.

4. Зачем нужен дневной сон?



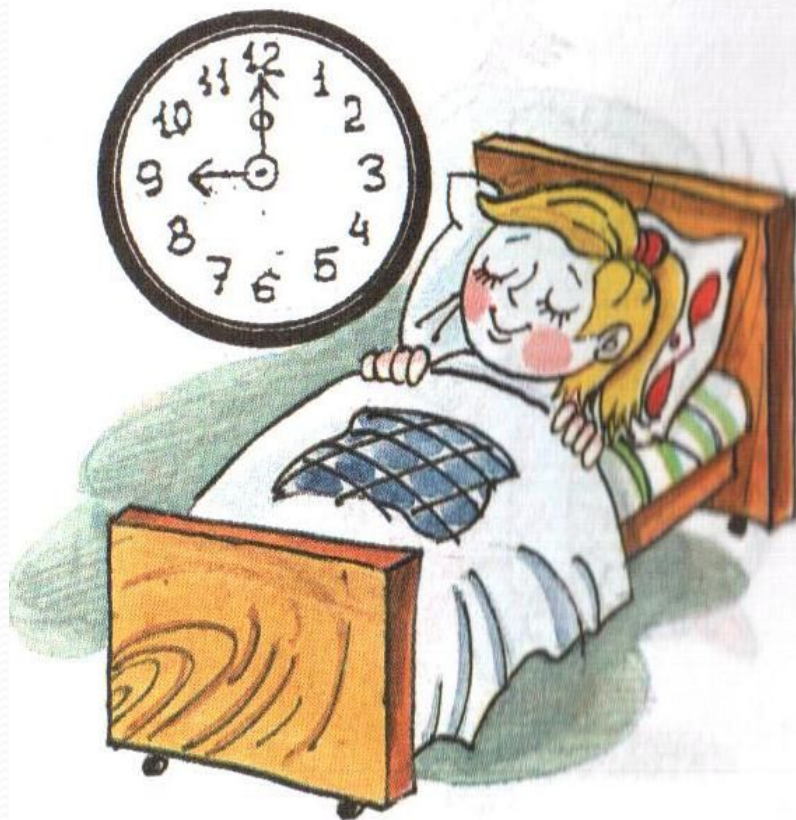
- а) в качестве наказания;
- б) для восстановления сил;
- в) для отдыха родителей от ребенка;
- г) возможность доспать прерванный ночной сон.

Правильный ответ:

Во время сна восстанавливается функциональное состояние нервной системы.

Во время сна осуществляется процесс переработки информации, поступающей за день, ее анализ и отбор для хранения и долгосрочной памяти. Таким образом, во время сна мозг продолжает работать, увеличиваются его кровоснабжения и потребления кислорода, а мышцы отдыхают.

5. Сколько часов в сутки должен спать ребенок?



а) 12 часов;

б) чем больше, тем лучше;

в) 8 часов;

г) как придется.

Правильный ответ:

Возраст	Рекомендованное время сна	Может быть приемлемо для некоторых	Нерекомендованное время сна
0-3 месяца	14-17 ч	11-13 или 18-19 ч	менее 11 или более 19 ч
4-11 месяцев	12-15 ч	10-11 или 16-18 ч	менее 10 или более 18 ч
1-2 года	11-14 ч	9-10 или 15-16 ч	менее 9 или более 16 ч
3-5 лет	10-13 ч	8-9 или 14 ч	менее 8 или более 14 ч
6-13 лет	9-11 ч	7-8 или 12 ч	менее 7 или более 12 ч
14-17 лет	8-10 ч	7 или 11 ч	менее 7 или более 11 ч
18-25 лет	7-9 ч	6 или 10-11 ч	менее 6 или более 11 ч
26-64 года	7-9 ч	6 или 10 ч	менее 6 или более 10 ч
более 65 лет	7-8 ч	5-6 или 9 ч	менее 5 или более 9 ч

6. Что способствует лучшему засыпанию?



а) просмотр мультфильма перед сном;

б) подвижные игры;

в) спокойная музыка, удобная постель;

г) игра на компьютере.

Правильный ответ:

Процесс засыпания усложняется и удлиняется, если дети перевозбуждены.

Поэтому незадолго до сна необходимо устранить все причины, которые создают в коре головного мозга очаг повышенной возбудимости, нарушается процесс засыпания.

Полумрак, приглушенная музыка, удобная чистая постель, хорошо проветренное помещение, ласковое отношение и вместе с тем мягкая настойчивость способствует нормальному засыпанию.

7. Что является важным условием рационального питания детей?



- а) в меню должно присутствовать как можно больше сладостей;
- б) блюда должны быть красиво оформлены;
- в) необходимо соблюдать режим питания;
- г) надо кушать как можно чаще.

Правильный ответ:

Правильный подбор продуктов - условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания.

Очень важно строгий режим питания, в котором предусмотрено не менее четырех приемов пищи; завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячие блюда.

Если интервал между приемами пищи слишком велик (более 4 часов), у ребенка снижается работоспособность, память.

Чрезмерно частый прием пищи уменьшает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

8. Целесообразно ли наказывать ребенка ограничением в движении?



- а) почему бы и нет?
- б) нет, лучше использовать другие виды наказания;
- в) заставить двигаться пока не упадет;
- г) лучше переключиться на другой вид деятельности.

Правильный ответ :

Ребенок - это человек с постоянной потребностью в движении. "...А у меня в ногах - вечный двигатель, прыгатель и вечный бегатель". Если детей ограничивать в возможности бегать, прыгать, скакать, вертеться, то у них накапливается ощущение усталости, беспокойства, неуверенности в себе. Поэтому для начала запомните: не наказывайте ребенка ограничением в движении ("Сядь!", "Угомонись!", "Встань в угол!"). И не даром в Греции, на стене форума были высечены слова, которые могут стать девизом для всех нас: "Если хочешь быть сильным - бегай, если хочешь быть красивым - бегай, если хочешь быть умным - бегай".

Но ребенок должен уметь самостоятельно регулировать свою двигательную активность в общественных местах, при проведении различных мероприятий, понимая, что своими активными движениями может доставить неудобства другим.

9. Какие основные компоненты обязательны в режиме дня ребенка?



а) зарядка, прогулка, сон, питание, двигательная активность;

б) игры, питание, прогулка;

в) ночной сон, питание, прогулка;

г) игры и развлечения в течение дня, питание.

Правильный ответ :

Поведение ребенка , его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные дни, а также в выходные дни.

Выходные дни дети проводят дома, как правило с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима.

Не случайно функциональный уровень детей в понедельник хуже, чем во второй - третий день недели.

Поэтому необходимо упорядочить режим дня в выходные дни.

Желательно, чтобы выходные дни были посвящены полноценному отдыху на воздухе, также необходима регламентация просмотра телепередач, особенно перед сном.

10. Модно ли иметь вредные привычки?

Не заводи вредных привычек!

**Курение,
алкоголь,
наркотики
опасны для
жизни!**



ВЫБИРАЙ ЖИЗНЬ!

Правильный ответ:

В 21 веке модно вести ЗОЖ.

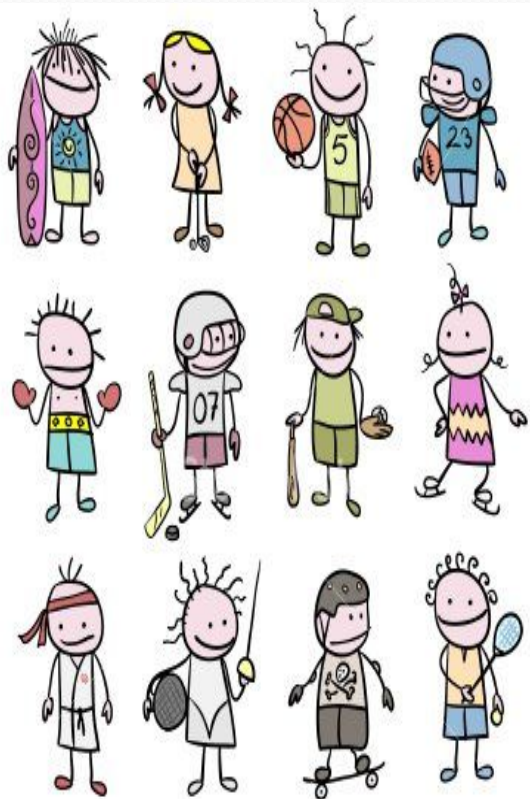
Здоровый образ жизни — это такая система действий, которая направлена на сохранение физического и душевного здоровья человека. Говоря простым языком, если человек правильно питается, занимается спортом, отказывается от употребления табака, алкоголя и наркотиков, то его образ жизни можно назвать здоровым. К тому же дополнительными критериями являются позитивное мышление, избегание стрессов и плохого настроения.



Не забывайте, дорогие мамы и папы, о том, что режим - важнейший фактор в сохранении здоровья ребенка!
Благодарим Вас за участие в нашей беседе.

Наградой каждому участнику пусть послужит радость от общения с вашим здоровым ребёнком.

Для его здоровья мы будем продолжать трудиться вместе с вами!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

