

ВОЛКОВА ИРИНА ЛЕОНИДОВНА

МБОУ СОШ №3

г. Озёры Московская область

учитель начальных классов

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ



ФАКТОРЫ, влияющие на работоспособность человека.

Продолжительность светового дня.

Эмоции в течение дня.

Питание.

Нарушение движения энергии в организме.

Плохой отдых ночью.

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

- Основные
- пункты

ПРОБУЖДЕНИЕ ШКОЛЬНИКА

Пробуждение ребёнка в 7.00 часов.

При более позднем пробуждении у ребёнка не останется времени, чтобы окончательно проснуться и он ещё долго будет ходить сонным.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

7.00 – 7.30

Ребёнок должен



умыться,
почистить зубы,
выполнить физзарядку.



ЗАВТРАК

7.30 – 7.50



Даже не смотря на то, что многие школьники в начале дня кушают очень неохотно, завтрак, даже очень лёгкий, просто необходим.

ПУТЬ В ШКОЛУ

7.50 – 8.20

Если позволяют обстоятельства,
можно совместить
дорогу в школу
с небольшой
утренней прогулкой



НАЧАЛО ШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

8.15 – 8.30

Приучите ребёнка так составить свой режим дня, чтобы приходить в школу минимум за 10 минут до начала занятий.



ЗАВТРАК В ШКОЛЕ

- Многие родители стараются дать ребёнку что-то с собой, мотивируя это тем, что домашняя пища качественнее и полезнее.
- Да, это так, но только в этом случае Вы вынуждаете ребёнка на протяжении нескольких лет обходиться «перекусами» всухомятку.
- В данном случае школьная горячая еда предпочтительнее.

ОКОНЧАНИЕ ШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

12.30 – 13.00

- В большинстве школ в это время начинает работать группа продлённого дня.
- В план группы продлённого дня обязательно должна быть включена короткая дневная прогулка.

ПУТЬ ДОМОЙ

13.00 -13.30

Как и утром, в режиме дня школьника
обязательно должно

найтись время

для дневной прогулки.

Дорогу домой можно

как раз с ней совместить



ОБЕД

13.30 -14.00

Если школьник посещает группу продлённого дня, то в плане группы обязательно должен быть предусмотрен обед.

Если ребёнок обедает дома, то здесь всё ещё проще – горячая и вкусная домашняя еда ждёт его.



ОТДЫХ ПОСЛЕ ОБЕДА

14.00 – 14.30

Даже если ребёнок наотрез отказывается спать после обеда, спокойный отдых в режиме дня школьника должен быть обязательно.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

14.30 – 16.00



**Очень желательно,
чтобы в это время
ребёнок занимался
подвижными играми.**



ПОЛДНИК

16.00 – 16.15

Многие родители не придают полднику должного значения, а между тем он обязательно должен быть в режиме дня школьника.



ДЕЛАЕМ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

16.15 – 17.30



Это время идеально подходит
для приготовления домашних заданий.

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

17.30 – 19.00

В этот период
необходимо
выделить время
и на отдых
ребёнка
на свежем воздухе.



УЖИН

19.00 – 19.30

- **Здесь всё ясно – просто следите за режимом правильного питания ребёнка-школьника.**

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ



Спокойные игры на выбор ребёнка.

ГОТОВИМСЯ КО СНУ

20.00 – 20.30

- Моемся.
- Умываемся.
- Готовим одежду.
- Проветриваем комнату
- И т.д.



СОН

Современный школьник должен спать не менее 10 часов.



Режим дня –

**это правильное распределение
времени
на основные жизненные
потребности.**

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -

**ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ
ЧЕЛОВЕКА.**



В завтрак
человек

должен получить около
25% дневного рациона.





На долю обеда
должно приходиться
40-45%
дневного рациона.

Режим питания -
регулярный приём пищи
в строго установленное время.

**У тех, кто ест всегда в
определённое время,
вырабатывается условный
рефлекс на время, что облегчает
переваривание пищи.**

НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

- Питание должно быть максимально разнообразным.
- Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
- При каждом приёме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.

-
- Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола.
 - Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты.
 - Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
 - Рекомендуется заменять мясные продукты с высоким содержанием жира на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.

-
- Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 цветов.
 - Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли.
 - Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
 - Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным.

-
- ❑ Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
 - ❑ Не употреблять натуральный кофе, энергетические напитки.
 - ❑ Формировать у детей приверженность к здоровому образу жизни.
 - ❑ Правильно сбалансированный рацион питания не обязательно должен состоять из дорогих продуктов. Полноценное питание может быть из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно подобранных и приготовленных.

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

Чем больше витаминов потребляет с пищей человек, тем больше сопротивляемость организма к различным вирусам и бактериям.



ВИТАМИНЫ, КОТОРЫЕ «ЖИВУТ» В ПРОДУКТАХ.

- **Витамин А** – в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Они обеспечивают нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, повышает сопротивляемость организма в целом.
- **Витамин В1** – в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

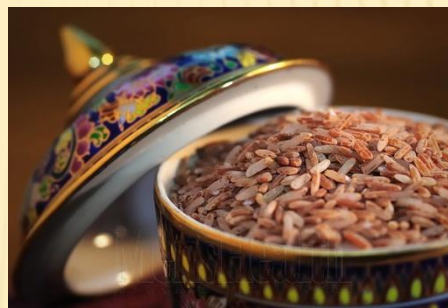
- **Витамин В2** – в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.
- **Витамин РР** – в хлебе из муки грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушёных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.
- **Витамин В6** – в целом зерне, яичном желтке, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

- ▣ **Витамин В12** – в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.
- ▣ **Витамин С** – в шиповнике, сладком перце, чёрной смородине, облепихе; полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

- **Витамин D** – в печени рыб, икре, яйцах.
Укрепляет кости и зубы.
- **Витамин E** – в орехах и растительных маслах; защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желёз, замедляет старение.
- **Витамин K** – в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте.
Регулирует свёртываемость крови.

10 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ.

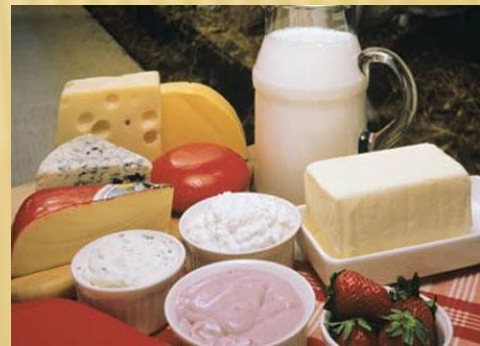
□ **Коричневый рис.**



□ **Яйца.**



□ **Кисломолочные продукты.**



□ Шпинат.



□ Бананы.



□ Черника.



□ **Чеснок.**



□ **Яблоки.**



□ **Лосось.**



□ **Брокколи.**



Кулинарные рецепты.

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ «ЛЮБИМЕНЬКИЙ»

Ингредиенты:

Морковь(средняя) – 1шт.

Яблоко(среднее) – 1шт.

Изюм – 1ст.л.

Масло оливковое – 1ст.л.

Мёд натуральный – 1ст.л.



ВИТАМИННЫЙ САЛАТ «ЛЮБИМЕНЬКИЙ»

Приготовление.

Первым делом запарить изюм на 5 минут.

Натереть на мелкой тёрке морковь.

Яблоко натереть на крупной тёрке.

Добавить мёд, оливковое масло и изюм.

Перемешать и предложить ребёнку.

Будьте здоровы!

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

Ингредиенты:

Капуста – 300г

Помидоры -200г

Огурцы -200г

Болгарский перец -200г

Редис – 100г

Лук репчатый по вкусу.

Зелень по вкусу.

Соль и растительное масло.



САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

Приготовление.

Капусту, помидоры, огурцы, болгарский перец, редис нашинковать тонкой соломкой.

Добавить мелко нарезанные лук и зелень.

Посолить, заправить растительным маслом.

Приятного аппетита!

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ.

Ингредиенты:

Свекла -4шт.

Редька – 1шт.

Чернослив – 0,5стакна.

Чеснок – 4зубчика.

Зелёный лук.

Сметана.



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ.

Приготовление.

Чернослив залить водой, довести до кипения и оставить для набухания на 20-30 минут.

Свеклу и редьку натереть на крупной тёрке. Добавить мелко порезанный чеснок, набухший чернослив, сметану.

Всё перемешать и посыпать зелёным луком.

ВЕНГЕРСКИЙ ГАРНИР.

Ингредиенты:

Перец сладкий

разных цветов-150г

Фасоль стручковая-300г

Лимон, петрушка,

паприка молотая,

растительное масло.



ВЕНГЕРСКИЙ ГАРНИР.

Приготовление.

Сладкий перец нарезать на узкие полоски.
Перец с фасолью начинаем тушить на сковороде.
С лимона снять цедру и добавить к овощам.
Затем добавить сок половины лимона и паприку.
Готовить, помешивая, пока овощи не станут более мягкими.
В самом конце добавить мелко нарезанную петрушку, посолить.

На здоровье!

ГРЕЧКА С ФАСОЛЬЮ.

Ингредиенты:

Гречневая крупа-1стакан.

Фасоль

отварная-1стакан.

Морковь-1шт.

Лук-1шт.

Томатная паста-1ст.л.

Зелень по вкусу.

Соль, растительное масло.



ГРЕЧКА С ФАСОЛЬЮ.

Приготовление.

Гречку отварить с солью до готовности.

На масле пассировать лук.

Добавить тёртую морковь и тушить пару минут.

Добавить фасоль, томатную пасту и потушить ещё несколько минут.

Всыпать гречку, прогреть, часто помешивая.

Перед подачей посыпать зеленью.

Приятного аппетита!

Будьте здоровы!

«Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами»

Гиппократ



ЛИТЕРАТУРА:

- Родителям о здоровье школьников, под редакцией Г.Н.Сперанского, М., 1959.
- Питание школьников – здоровое питание, Л.Шуфтайкина, М., 2010.
- Кулинария, Н.А.Анфимова, М., 1878.