

# Родительское собрание

**« Здоровье – залог  
успешного  
обучения»**

**Режим дня** – строго соблюдаемый оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физ. упражнениями и других видов деятельности в течение суток

**Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма.**

# **Значение режима дня состоит**

***в предельной минимизации  
энерготрат и в повышении  
работоспособности  
организма***

***«Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивных элементов, как корковые клетки, должен в особенности быть охраняем».***

***И.И.Павлов***

# Результаты анкетирования по теме «Роль здорового образа жизни в обучении»

**Соблюдают режим – 8 человек**

**строго – 0 человек**

**иногда – 9 человек**

**нарушают – 3 человека**

(опрошено 15 человек)

# ***Режим дня школьника включает:***

- учебные занятия в школе;***
- учебные занятия дома;***
- сон;***
- питание;***
- занятия физ. упражнениями;***
- отдых;***
- занятия в свободное время***

# *Ответы на вопросы родителей*

- Допустимое время на просмотр телепередач –  
*не более 30 мин. в день*
- Время, необходимое на подготовку д.задания –  
*не более 1 часа*
- Время прогулки –  
*около 3 часов в день*
- Время занятий у компьютера –  
*не более 15 мин. в день*
- Потребность в сне –  
*9 – 10 часов*

# *Уровень здоровья – 100%*

**Уровень здоровья зависит от:**

**наследственности–**

**факторы внешней среды –**

**деятельности системы**

**здравоохранения –**

**от самого человека -**

**наследственности – 20%**

**факторы внешней среды – 20%**

**деятельности системы  
здравоохранения –**

**10%**

**от самого человека – 50%**

# ***Нарушение режима приводит***

***К:***

- **быстрой усталости;**
- **рассеянности;**
- **появлению головных болей;**
- **снижению настроения;**
- **исчезновению желания учиться;**
- **возникновению новых и прогрессированию уже имеющих заболеваний.**