



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

ГУЗ «Липецкая РБ» 2017 год

# Вашему ребенку 7 - 9 лет, что с ним происходит?

- Крупные мышцы развиты больше мелких.
- Ребенок дышит чаще, чем взрослый человек.
- Хорошо развиты все органы чувств.
- Формируются все изгибы позвоночника.
- Дети активно реагируют на все новое, яркое.
- Происходят значительные изменения в развитии центральной нервной системе.
- Именно в этом возрасте дети очень нуждаются в поддержке взрослых, так как еще не могут осознать, что у них начинается новый этап жизни – школьная пора.



# Что можно и нужно сделать для ребенка этого возраста?

- ▣ Ребенок в этом возрасте должен строго придерживаться определенному графику дня.
- ▣ Правильное и своевременное питание, чередование занятий и отдыха, закаливание, занятие спортом – именно это и будет в дальнейшем являться основой его здоровья.



# КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ИЗБЕЖАТЬ ТРУДНОСТЕЙ?

- ▣ Именно в этом возрасте у ребенка высок авторитет родителей, учителей.
- ▣ Именно в этом возрасте он активно перенимает не только положительное, но и отрицательное.
- ▣ Ребенок приходит к осознанию своего места в мире, но при этом, остается ребенком.



# ГЛАВНОЕ – ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ !

## Примерный режим дня младшего школьника

- |                                     |             |
|-------------------------------------|-------------|
| • Подъём                            | 7.00        |
| • Зарядка, умывание.                | 7.00-7.30   |
| • Завтрак                           | 7.30-7.50   |
| • Дорога в школу                    | 7.50-8.15   |
| • Занятия в школе                   | 8.30-13.00  |
| • Прогулка на свежем воздухе        | 13.00-13.30 |
| • Обед, отдых, помощь по дому       | 13.30-16.00 |
| • Приготовление уроков              | 16.00-17.00 |
| • Свободное время                   | 17.00-19.00 |
| • Ужин                              | 19.00-19.30 |
| • Свободное время                   | 19.30-20.30 |
| • Личная гигиена, подготовка ко сну | 20.30-21.00 |



# НАПРАВЬТЕ ЭНЕРГИЮ ЭТОГО ВОЗРАСТА В АКТИВНЫЙ СПОРТ!



ДЕТИ ДОЛЖНЫ ДВИГАТЬСЯ!



# СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

- ▣ В 11-14 лет у ребенка наступает средний школьный возраст.
- ▣ Именно в это время высокая вероятность негативного влияния улицы на мышление и развитие подростка.
- ▣ Примером для них могут стать далеко не положительные герои.
- ▣ Подросток учится познавать взрослую жизнь и здесь важно родителям оставаться для ребенка другом .
- ▣ У подростка начинается многопредметное образование, что требует большей усидчивости и внимания.
- ▣ Школьникам среднего возраста свойственно вдруг увлечься каким либо занятием – коллекционированием, музыкой.
- ▣ Ребенок ярко начинает проявлять себя в играх и это обязательно должны быть соревнования.

# ИЗМЕНЕНИЕ РЕЖИМА

- ▣ В среднем школьном возрасте дети не спят днем, но здесь, очень важно соблюдать время труда и отдыха ребенка, избегать значительных физических и умственных перегрузок, следить, что бы ребенок вовремя ложился спать.





# ПИТАНИЕ РЕБЕНКА СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

- Сливочное масло: 30-40 г
- Растительное масло: 15-20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200-300 г
- Крупы и макаронные изделия: 40-60 г
- Картофель: 200-300 г
- Овощи: 300-400 г
- Фрукты свежие: 200-300 г
- Сок: 150-200 мл
- Сахар: 50-70 г
- Кондитерские изделия: 20-30 г



# ЧЕМ УВЛЕЧЬ ПОДРОСТКА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ?

- ▣ Основными средствами физического воспитания детей в этом возрасте являются физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные навыки и умения, повышаются физические способности и адаптивные свойства организма.
- ▣ Это могут быть:
- ▣ Спортивная гимнастика, акробатика, лыжные виды спорта, хоккей, фигурное катание, спортивные танцы.
- ▣ Именно спортивный дух соперничества, здоровой конкуренции помогают подростку в этом возрасте самоутвердиться.
- ▣ И это самоутверждение - среди достойных и равных, а не среди сомнительных компаний.

# И ВОТ ВАШ РЕБЕНОК СТАРШЕКЛАССНИК..

- ▣ **Возраст старшеклассника это 15 – 17 лет**
- ▣ **Учение остается одним из главных видов деятельности старшеклассника.**
- ▣ **Старшеклассник начинает руководствоваться поставленной лично для себя целью и здесь опять на первое место выходит соблюдение режима труда и отдыха.**
- ▣ **Длительное сидение за компьютером, книгами, умственные перегрузки чреваты нервными срывами , раздражительностью , бессонницей .**

# ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ СТАРШЕКЛАССНИКА

- Доказано, что старшекласники должны проводить на свежем воздухе не менее 2,5 часов и это время использовать для активных физических занятий.

Двигательный режим школьника складывается из утренней физзарядки, закаливающих процедур, подвижных игр на школьных переменах, физкультминуток и физкультпауз на уроках, уроков физической культуры, занятий в кружках и спортивных секциях, прогулок днём и перед сном, активного отдыха в выходные дни.

# ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

- ▣ Режим питания старшеклассника должен включать 4 -5 приемов пищи в сутки, через 4 часа.
- ▣ Питание в школе должно сочетаться с домашним питанием. Следует избегать перекусов на ходу.
- ▣ Но именно в этом возрасте старшеклассники, особенно девочки, начинают ограничивать себя в еде, стараясь, как им кажется, исправить этим свои «недостатки» в фигуре.
- ▣ Это чревато тяжелыми последствиями, такими как развитие анорексии, язвы желудка, гастриты.

# ПОМНИТЕ!



- ▣ **Особенно важно следить за питанием старшеклассника в период подготовки к экзаменам.**
- ▣ **Прием витаминов, свежих овощей и фруктов, достаточное количество соков и жидкости поможет Вашему ребенку справиться со всеми нагрузками.**

# ВЫВОДЫ

- ▣ **Станьте для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения и правильного питания.**
- ▣ **Помните – одна из психологических особенностей школьников, особенно младшего возраста – подражание.**
- ▣ **Организируйте ребенку правильный режим занятий, отдыха, физической активности.**
- ▣ **Помните – именно Ваш личный пример, похвала за успехи в учебе или спорте и будет для ребенка основой для формирования у него понятия о здоровом образе жизни**

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ!

