

## **Консультация для родителей «Режим учебного и физического труда, личная гигиена»**

Правила личной гигиены школьника включают в себя соблюдение чистоты своего тела и одежды, следование строгому режиму дня, правильное питание, рациональное распределение времени на учебу и отдых, полноценный сон, обязательную физическую нагрузку.

Чтобы предохранить детей от болезней, вырастить их физически крепкими и жизнерадостными, способными преодолевать любые препятствия, необходимо приучить их соблюдать режим дня.

Понятие "режим дня" включает следующие моменты:

1) достаточный и полноценный сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну;

2) рациональное питание, т.е. питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. Рациональное питание включает в себя три принципа: энергетическое равновесие (энергетическая ценность суточного рациона питания (калорийность) должна соответствовать энергозатратам организма), сбалансированное питание (каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях), соблюдение режима питания (прием пищи через каждые 3,5-4 часа), регулярным (в одно и то же время), последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна);

3) определенное время для приготовления уроков, отдыха на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями, свободных занятий и помощи семье.

Необходимо подчеркнуть, что при приготовлении уроков надо делать перерывы по 10 мин через каждые 45 мин. Отсутствие четкого, строго соблюдаемого режима самым неблагоприятным образом влияет на растущий организм. Работоспособность учащихся уменьшается, их успеваемость снижается, а с течением времени у подростков появляются и признаки ухудшения здоровья. Существенное место в режиме дня занимает личная гигиена. Утренний подъем подростков должен быть не позднее 7 ч. Это позволит до начала занятий выполнить все режимные моменты, связанные с личной гигиеной. День школьника начинается утренней гимнастикой - зарядкой, которая помогает учащемуся снять сонливость и быстро включиться в учебную деятельность. После утренней гимнастики школьник

убирает свою постель, а затем приступает к водным процедурам: принимает душ.

Навыки личной гигиены нужно прививать детям с раннего возраста. Общие правила гигиены можно обозначить следующими тезисами: ребенок должен хорошо мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи, после каждого посещения туалета, прогулки на улице, контакта с животными и разными предметами, к которым он может прикоснуться во дворе. Ногти на руках и ногах должны быть острижены, следите, чтобы под ногтями не было грязи. Приучайте детей с самого раннего возраста чистить зубки два раза в день. Также следите за чистотой волос школьника и его прически. Длинные волосы у девочек должны быть собраны.

Все эти гигиенические мероприятия, необходимые повседневно, приобретают особое значение в формировании крепкого и здорового организма.

### **Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей**

**Совет 1.** Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

**Совет 2.** Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

**Совет 3.** Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

**Совет 4.** Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

**Совет 5.** Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

**Совет 6.** Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

**Совет 7.** Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

**Совет 8.** Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

**Совет 9.** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций, опасных для жизни.

**Совет 10.** Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.