

Тема: «Главные правила здорового образа жизни школьника в семье».

Цель: формирование у родителей устойчивой мотивации по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья своей семьи, своих детей.

Мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и науки. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которая предлагает сегодня современное образование, может справиться только постоянная физическая работа тела, другими словами – абсолютно здоровый ученик. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье и о многом другом очень важном и серьёзном.

1. **Что такое «Здоровье»?** Теоретики здоровьесбережения трактуют это важное понятие по-разному. «Здоровье – процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» (В.П. Казначеев). «Здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен» (В. И, Дубровский). «Здоровье – это не отсутствие болезни, а физическая, социальная и психологическая гармония человека» (И. Т, Фролов). Самое популярное определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Важным во всех этих и других определениях здоровья считается отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

2. Основываясь на определениях Всемирной организации здравоохранения, выделяют следующие **компоненты здоровья:**

Здоровье физическое – это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

Здоровье психическое – это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

Здоровье социальное – мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру.

Здоровье нравственное – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

3. В чём же *причина кризиса* всех детей и нашей школы в частности? Существуют различные точки зрения. Как утверждает медицинская наука, здоровье человека определяется четырьмя основными факторами:

- зависит от образа жизни
- влияние окружающей среды и экологии
- наследственность
- от медицины

Более глубоко говорим о первом факторе – зависимости от образа жизни. Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения следующие негативные факторы здоровья: - малоподвижный образ учащихся; - перегрузка учебного процесса многими дисциплинами; - стрессовые воздействия во время обучения; - несбалансированное питание; - отсутствие здорового образа жизни во многих семьях; - несоблюдение режима дня; - несоблюдение гигиенических требований.

По данным исследователей к концу школьного периода обучения количество практически здоровых детей составляет менее 10 % учащихся. Поэтому, очень важно, дорогие родители, не упустить время, а грамотно сформулировать каждой семье основные задачи сохранения и укрепления здоровья школьников процессе их роста, развития и обучения, создать здоровьесберегающую образовательную среду в каждой семье.

Послушайте, пожалуйста, **притчу** на эту тему.

Притча. Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот он решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец на него не смог ответить. И он пошёл на луг, поймал бабочку. Посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «спрошу-ка я у мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?» Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрёт, а если он скажет – мёртвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее. Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о, мудрейший, – живая или мёртвая?» И тогда мудрец сказал «Всё в твоих руках, человек!» Вывод: всё в руках самого человека, и здоровье в том числе.

А для этого родители должны создать такие условия, чтобы ребенок мог избежать первого фактора – малоподвижности. Движение как форма физиологической активности показатель физического здоровья, присуще практически всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта человека. У растущего организма создаётся некоторый избыток двигательной активности. Существует понятие «биологической достаточности движений». Например, минимальная норма количества шагов в день для взрослого человека – 10 тысяч, а школьник должен сделать 25–30 тысяч шагов в день. Если родители имеют избыточный вес, то 80 % детей его имеют тоже. У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20 %

выше. Это приводит к быстрому изнашиванию организма. По статистике у 20 % родившихся детей развивается плоскостопие. Это связано со слабостью мышц.

Второго фактора - стрессовые воздействия во время обучения и перегрузка учебного процесса многими дисциплинами. Повышение психоэмоциональной устойчивости. По материалам исследований, особо опасны для любого человека и ученика в том числе, не активные эмоции, а пассивные: отчаяние, тревога, боязливость, депрессия. Именно поэтому надо развивать позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками. Школьника важно учить радоваться даже малой своей победе, а ещё больше чужой удаче. Обучение только тогда будет эффективным, когда ученик будет испытывать радость от процесса познания. Родители также должны помнить, что только в крепкой, дружной, благополучной семье, где комфортная обстановка и понимающие родители, где царит взаимопонимание и любовь, где конфликты носят внутренний характер и быстро разрешаются, только в такой семье воспитать поистине здоровое потомство.

Третьего фактора – несбалансированное питание. Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет “Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества. Рациональное питание. Пища должна быть рациональной по химическому составу и содержать белки, жиры и углеводы, витамины и микроэлементы. Быть безвредной и безопасной. Ещё в древности было известно, что правильное питание есть непереносимое условие долгой жизни. Современные учёные выявили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит фруктов, овощей и ягод, а также нарушение режима питания. Родителям также надо помнить, что детям в младшем школьном возрасте надо питаться не менее 4–5 раз в день и придерживаться таких правил: разнообразие умеренность и своевременность питания. Следует ли заставлять ребёнка кушать, если он отказывается? Заставлять нельзя, оценивая своё желание поесть, ребёнок прислушивается к потребностям своего организма. Обязательно ли детям есть первые блюда? Да. Употребляемые только вторые блюда не вызывают достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, бродит и раздражает слизистую оболочку. Кроме того следует научить ребенка есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу, не заниматься во время еды посторонними делами.

Четвертого фактора - несоблюдение режима дня. Значение сна для детей. Особое место в режиме дня отводится сну. Младший школьник много времени проводит в школе, он подвижен, легко возбудим, поэтому ему требуется полноценный сон. Первоклассникам надо спать 11 часов, а учащимся 8–10 лет до 10 часов в сутки. Правильный сон обеспечивает отдых, высокую работоспособность, предупреждает возникновение переутомления, головные боли, слабость, раздражительность, плаксивость. И если ребёнок хронически не досыпает, у него развивается нервно-психическое заболевание.

Пятого фактора - несоблюдение гигиенических требований. Гигиенические требования при выполнении домашних заданий. Воздушно-тепловой режим – один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье детей. Гигиенистами установлен, что в помещении, где ребёнок работает, должна быть температура 18–20 градусов, относительная влажность до 60 %. Измерение температуры проводится в центре помещения на уровне роста ребёнка. Обязательным является ежедневное осуществление влажной уборки и проветривание помещения. Световой режим – может предупредить перегрузки, стимулировать развитие зрительно анализатора, препятствовать возникновению близорукости. Наиболее оптимальное расположение комнаты для уроков – южная или юго-восточная сторона. Недопустимо использование в интерьере тёмных цветов. Красный цвет используется только в качестве сигналов. Рекомендуются тёплые тона – оранжевый и жёлтый, Можно использовать оттенки зелёного. Можно использовать искусственное освещение в дополнение к естественному. В декабре месяце свет должен гореть до 10 часов утра и с 14 часов дня. Далее каждый месяц сокращать дополнительный световой режим на 1 час. Мебель и другие предметы оборудования тоже влияют на здоровье школьников. Уровень столешницы должен быть на 4 см выше локтя свободно опущенной руки сидящего человека. При слишком низком стуле, ученик вынужден высоко поднимать правое плечо, а если стул высокий, ребёнок вынужден горбиться, а это всё приводит к искривлению позвоночника. Поэтому лучше готовить домашние уроки так: 1-й урок – фаза вработывания, уроки средней сложности. 2–3-й уроки – уроки максимальной сложности. 4-й урок – более лёгкий. Длительность непрерывного чтения в начальной школе такова: 10 минут для учеников 1–2-х классов, до 20 минут для учащихся 3–4-х классов. Для работы с компьютером отводится такое же время.

Шестого фактора - отсутствие здорового образа жизни во многих семьях. Закон “Об образовании” (ст.18) возлагает всю ответственность за воспитание детей на семью, а все остальные социальные институты (в том числе школьные учреждения) призваны содействовать и дополнять семейную воспитательную деятельность. Здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Задача родителей - создать ребенку условия для продвижения по этому пути. И в этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и

вступить на путь здоровья. Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Итак, давайте подведём итог всему сказанному выше. Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью. - Внимательно относитесь к формированию образно-словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношений к здоровью. - Формируйте у ребенка положительное отношение к физическому Я. - Помните, что ваше отношение к здоровью влияет на отношение ребенка к здоровью «Учи показом, а не рассказом». - Помните, что для закрепления привычки хвала взрослого имеет гораздо большее значение, чем порицание.

Запомните, что необходимо делать родителям.

1) Формировать у учащихся активную жизненную позицию. Вести здоровый образ жизни, понимать необходимость и роль двигательной активности учащихся.

2) Быть во всём примером своим детям, помогать школе, учителю сохранять и укреплять здоровье учащихся.

3) Формировать представление о том, что полезно, а что вредно для детского организма.

4) Учить детей определять своё состояние и ощущения, развивать положительные эмоции.

5) Учить укреплять и сохранять своё здоровье.

6) Обучать правилам безопасности при выполнении различных видов деятельности, формировать правильную рабочую позу при выполнении домашних заданий.

7) Помните, уважаемые родители, что наше здоровье, здоровье наших детей в наших руках! Желаем всем здоровья!!! Спасибо Вам за сотрудничество!