

Тема родительского собрания

«Формирование здорового образа жизни школьника в семье».

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

Форма проведения: собрание-диалог.

Ход собрания:

Уважаемые родители,

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. Компоненты здоровья

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.

Как утверждает медицинская наука, здоровье человека определяется четырьмя основными факторами:

- зависит от образа жизни на 50%
- 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 отечественных 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.

Диагностика учащихся и родителей (анкеты для родителей и учащихся).

Уважаемые родители!

Просим вас высказать своё мнение по вопросам сохранения и укрепления здоровья своих детей, а также вашего личного здоровья и работе над ним.

Приемлемый для вас ответ подчеркните или запишите другое мнение.

1. Подчеркните самую главную ценность для вас в сегодняшнем мире: высокая зарплата, собственная квартира, крепкая семья, интересная работа, хорошее здоровье, высшее образование, импортная машина, новейший компьютер.

2. Считаете ли вы себя здоровым человеком? Да Нет

3. Какие факторы очень негативно влияют на ваше здоровье?

4. Укажите, каким образом вы укрепляете своё здоровье:

- занимаемся закаливанием, зарядкой,
- следим за своим весом, рациональным питанием,
- много двигаемся, ходим пешком,
- не имеем вредных привычек, занимаемся в спортивной секции,
- выполняем режим дня, занимаемся аутотренингом.

5. Ваше отношение к своему здоровью: надеемся на медицину, всё в руках бога, моё здоровье в моих руках.

6. Какую цель современной школы вы считаете самой важной задачей: сохранение и укрепление здоровья учащихся, обеспечение на высоком уровне знаний, умений, навыков для поступления в высшие учебные заведения?

7. Довольны ли вы деятельностью школы в работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся? Да Нет Почему?

8. Насколько здоров ваш ребёнок, обучающийся в данном классе? Оцените по десятибалльной системе.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Что вы делаете в семье для сохранения и укреплении здоровья вашего ребёнка?

- контролируем выполнение режима дня
- помогаем выполнять домашние задания
- интересуемся результатами учёбы и поведения
- оборудовано место для выполнения заданий дома
- контролируем затраты времени на просмотр телепередач и работу с компьютером
- беседуем по проблемам обучения детей в школе
- поощряем занятия физкультурой и спортом
- помогаем учителю проводить спортивные мероприятия и сами в них участвуем
- создаём в семье комфортную обстановку

10. Кого вы считаете ответственным за сохранение и укрепление здоровья вашего ребёнка: общество, самого ребёнка, семью, педагогов, медицинских работников.

11. Как часто разговариваете с ребёнком о ценностях здоровья:

- надо чаще,
- достаточно часто,
- недостаточно

12. Какие темы здоровья обсуждаются в вашей семье?

13. Что бы вы хотели узнать по теме здоровья на родительских собраниях?
Спасибо. Вы нам очень помогли!

Анкета для детей
«Как ты относишься к своему здоровью?»

1. Здоров ли ты? Да Нет
2. Что нужно делать, чтобы сохранить здоровье?
Гулять на свежем воздухе
Проводить профилактику заболеваний
Лечиться
Правильно одеваться
Вести здоровый образ жизни
Выполнять гигиену тела
Соблюдать режим дня
Проводить закаливание
Заниматься спортом
Правильно питаться
3. Что ты делаешь для здоровья, чтобы не болеть?
4. Откуда ты узнаёшь о том, как сохранить здоровье?
От родителей
СМИ (средства массовой информации)
От друзей
От педагогов
5. Часто ли родители разговаривают с тобой о ценности здоровья?
6. Какие темы здоровья обсуждаются в вашей семье?
Режим дня
Здоровый образ жизни
Закаливание
Травматизм
Гигиена
Сохранение зубов
Детские заболевания
Польза спортивных занятий
Правильное питание
7. Что бы ты хотел узнать по теме «Здоровье» в школе?
8. Что бы ты хотел изменить в школе для сохранения здоровья?
Спасибо! Ты нам очень помог.

Анализируя ответы родителей и детей, можно сказать, что создание условий для формирования стиля здорового образа жизни зависит от конкретных условий, в которых живёт человек, от экономического состояния семьи, в которой воспитывается школьник, от установки самого ребёнка, от его потребностей и возможностей, от желаний и стремления семьи – быть здоровыми.

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:

1. 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.

3. 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.

3 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 неперемное 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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!"*.

7. 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.

- Учите детей определять своё состояние и ощущения, развивать положительные эмоции, укреплять и сохранять своё здоровье.

- Обучайте правилам безопасности при выполнении различных видов деятельности, **Помните, уважаемые родители, что наше здоровье, здоровье наших детей в наших руках!**

Желаем всем здоровья!!!

Спасибо Вам за сотрудничество!