**Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе**

**(рекомендации для родителей).**

**Авторы: Василькова Е. Ю., Куркина С. С.**

Слово «здоровье», как и слова «любишь», «красота», «радость» принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному. В последние годы понятие «здоровье» применительно к школьникам чаще звучит в отрицательном значении (нет здоровья). Между тем, здоровье школьников как важнейший элемент качества жизни необходимо рассматривать в контексте образования. Как же связаны между собой понятия «здоровье» и «образование»? Можно ли себе представить образование ребенка как процесс, отстраненный от телесных ощущений, эмоциональных переживаний, опыта коммуникаций? Очевидно, нет.  
Образование — процесс гармоничный. Здоровье, в широком смысле этого слова, выступает и как одна из целей в процессе получения образования, и как средство достижения «высокой гармонии», и, к тому же, как индикатор правильности выбора пути. При такой постановке вопроса необходимо рассматривать фактор здоровья, в проектном контексте, проверяя им все стороны жизни ребенка.  
Образованный человек сегодня – это не столько человек знаний, сколько подготовленный к жизни, ориентирующийся в сложных проблемах современной культуры, способный осмыслить свое место в жизни. Но умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы зависят прежде всего от здоровья каждой личности.  
По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей за последние десятилетия состояние здоровья детей ухудшилось: увеличилось количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья с 60% до 68%, а имеющих хронические заболевания с 16% до 18%. Всё больше детей приходят в школу ослабленными, с отклонениями в физическом развитии. Одной из главных проблем развития современной школы является здоровье детей. Ещё несколько лет назад в школе почти не было практически здоровых учащихся. Вот почему мы начали свою инновационную деятельность – внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс младших школьников. Медицинские и социологические исследования установили, что здоровье человека определяется тремя группами факторов: · 1 — наследственностью, · 2 — образом жизни · 3 — условиями жизни. Формирование образа жизни человека начинается с момента рождения и продолжается всю жизнь, но основы его закладываются в период детства и юношества. Изменение, переделка отдельных элементов, сложившихся в период созревания, в зрелом возрасте происходят с большим трудом. Поэтому очень важно в школьные годы воспитать у ребёнка такой образ жизни, такой тип поведения человека в жизненных ситуациях, который способствовал бы сохранению и укреплению здоровья во все периоды жизни. Организм ребенка для своего роста и развития нуждается в определенных условиях, так как его жизнь находится в теснейшей связи с окружающей средой, в единстве с ней. Связь организма с внешней средой, приспособление его к условиям существования устанавливаются при помощи нервной системы, путем так называемых рефлексов, т. е. ответной реакции нервной системы организма на внешнее воздействие.

Внешняя среда включает в себя естественные факторы природы, такие, как свет, воздух, вода, и социально-бытовые факторы — жилище, питание, условия занятий в школе и дома, отдых. Формирование первоначальных навыков здорового образа жизни способствует сохранению здоровья детей. Если ваш ребенок первоклассник – соблюдение следующих рекомендаций поможет гармоничному формированию личности. Если ваш ребенок старше – скорректируйте свое поведение, основываясь на ниже перечисленных рекомендациях. 1. Каков режим дня вашего ребенка? Правильная организация труда и отдыха поможет успешно справиться с любой задачей, позволит предупредить утомление, раздражительность. Помните, что школьнику необходимо не менее 8 часов сна. Вместе с ребенком составьте режим дня таким образом, чтобы выполнение домашних заданий не было в тягость, учитывайте его индивидуальные особенности. Выполнение домашнего задания следует начинать с урока, который является для ребенка легким. Желательно начинать и заканчивать делать уроки с устных предметов. После выполнения каждого урока необходим отдых, в течение которого требуется двигательная активность. 2. С началом систематического обучения возрастает нагрузка на зрение. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок правильно сидел за столом. Расстояние от книги, тетради до глаз должно быть не менее чем расстояние от локтя до ладони руки. Ребенок не должен долго смотреть телевизор (более 20 -45 минут). В начале каждой недели выберите с ребенком передачу, которую он посмотрит. Это способствует не только профилактике заболеваний зрения, но и формирует волевые привычки. Не все компьютерные игры полезны для вашего ребенка. Работа за компьютером не должна превышать 20 минут для младшего школьника, 30 – 40 минут для старшеклассников. Научите ребенка гимнастике для глаз. Нарисуйте на стекле окна на уровне носа ребенка точку. В течение секунды, зафиксируйте ее глазами, а зачем в течение 1- 2 минут рассматривайте объекты улицы, находящиеся вдали. 3. Осанка человека формируется в детстве, когда формируется костно-мышечная система человека. Следите за тем, чтобы ребенок ровно сидел за столом, выполняя домашнее задание, играя. Расстояние от стола до груди должно быть с размер кулака ребенка. У вашего ребенка модный, красивый портфель? Удобный ли он? Сколько он весит? Лучше, если ребенок ходит в школу с ранцем, портфель за спиной позволяет держать спину прямой и таким образом, способствует формированию правильной осанки. Провожая ребенка в школу, убедитесь в том, что в его портфеле нет лишних предметов. 4. Заботьтесь о правильном питании вашего ребенка. Включайте в рацион вашего ребенка пищу, богатую витаминами. Ученые установили, что для практически здорового человека, занимающегося умственным и легким физическим трудом, могут быть рекомендованы такие продукты на день: хлеб – 400г., крупа и макароны – 60г., нежирное мясо – 150г.,рыба – 100г., сливочное масло – 20г.,растительное масло – 30г., 1 яйцо, молоко или кефир – 200г., творог – 100г. или 50г., сметана – 30г., сахар – 50г., картофель – 400г., фрукты – 200г. 5.Регулярный недостаток свежего воздуха не только вредит физическому здоровью, но и снижает эффективность деятельности. Чаще бывайте за городом, в парке, у реки не только летом, но и зимой! Уважаемые родители! Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его. ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка. Не считайте своего ребенка слишком маленьким для того, чтобы употреблять алкоголь и наркотики: беду легче предотвратить, чем бороться с нею. Не воспринимайте курение подростка как безвредную привычку: часто это приводит к употреблению более тяжких наркотиков. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д. Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе. Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов, политиков. В наше время человеку не обойтись без общей выносливости организма, его устойчивости, способности противостоять эмоциональным нагрузкам – всему, что отвечает за высокую умственную и физическую работоспособность, за приспособляемость к меняющимся условиям. Каждый родитель желает видеть своего ребенка здоровым, счастливым, успешным. Родители заботятся о здоровье своего ребенка, никто из них не бывает равнодушным к физическому недомоганию. Однако, не всегда обращают внимание на психическое и психологическое состояние ребенка. Физическое, психическое и психологическое здоровье настолько взаимосвязаны, что нельзя отдельно дать рекомендации по развитию одного без учета другого. Психически здоровый человек — тот, кто испытывает со​стояние душевного равновесия, психологического комфорта, социально адаптирован и не имеет нарушений отдельных пси​хологических функций (восприятия, мышления, памяти, вни​мания, эмоций). Социальная адаптированность означает: 1) приспособленность к требованиям жизни в обществе; 2) отсутствие снижения этой приспособленности; 3) адекватность, т.е. соответствие поведения и состояния человека реальной ситуации; 4) саморегуляция своего психического состояния. Откло​нения от идеального самочувствия могут быть, но они не достигают уровня психического срыва. Социальная адаптация ребенка в группе сверстников во многом обусловлена стилем семейного воспитания. Нередко школьники переживают тревогу. Тревогу за то, «какую отметку получу, как отреагируют родители на замечание, отметку, отпустят ли гулять с другом и т. д.».Если состояние тревоги накапливается, оно приводит к различным заболеваниям, в том числе, соматическим. Обратите внимание на следующие физиологические симптомы. Это могут быть: сильное сердцебиение (или неприятные ощущения в груди), тошнота, дрожание колен, рук, бледность или покраснение лица, мышечное напряжение, чувство онемения, заторможенность, головные боли, диарея (понос),бессонница (или повышенная сонливость),нехватка воздуха при дыхании, беспокойство, беспокойный или тревожный сон, онемение различных частей тела, странные мысли, чувство усталости, чувство беспомощности, необъяснимые панические ощущения, неконтролируемые вспышки гнева, кошмарные сновидения. Если вы обнаруживаете у ребенка один или несколько при​знаков из приведенного списка, постарайтесь определить их причины. 1.Выработайте единую тактику воспитания и поведения в семье, свои разногласия по поводу педагогических приемов решайте без ребенка. 2. Развивайте у вашего ребенка навыки самостоятельного, ответственного поведения. Распределите среди членов семьи поручения, за одно из которых должен будет отвечать ребенок. 3. Общайтесь с ребенком спокойно, не повышая голоса. Используйте в речи «Я – высказывания». 4. Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего для вас должны стоять его дела, заботы, радости и неудачи. 5.Не стесняйтесь показывать свою любовь ребенку. Неправда, что с возрастом детям все меньше нравится физическая близость с родителями. Но, уважайте дистанцию, которую устанавливает ребенок. 6.Ненавязчиво интересуйтесь успехами вашего ребенка, его друзьями … будьте готовы поговорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо. 7.Поощряйте в ребенке надежду на лучшее. С оптимизмом смотрите в будущее. Избегайте пессимистических оценок ситуаций. 8. На самом деле слушайте ребенка. Пусть для детей станет очевидным тот факт, что вы цените их мнение, знания, уважаете чувства. Учите ребенка отстаивать свое мнение, сопротивляться давлению со стороны. 9. Никогда не приклеивайте ярлыки к убеждениям ребенка: глупости, ребячество, чепуха. Чем меньше у вас запретных, тем для разговоров с ребенком, тем больше он с вами будет делиться. 10. Повышайте самооценку вашего ребенка. Самооценка формируется в первую очередь на основе оценок, отношения к личности ребенка родителей. 11. Время от времени анализируйте ваши требования к ребенку. Они разумные? Честные? Достаточно ли вы уважаете права ребенка? Требуйте безоговорочного подчинения только тогда, когда речь идет о безопасности ребенка. Начинать надо с себя! Будьте примером для вашего сына или дочери! Помните! Ваш ребенок единственный и неповторимый. Нельзя его сравнивать с другими. Нельзя примерять на него чужие формы поведения и воспитания. Не стесняйтесь признаться в том, что вы чего-то не знаете. Обращайтесь за советами к специалистам: врачам, психологам, учителям.