Родительское собрание

по теме:

«Учите детей быть здоровыми».

***Цель:***

1. Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

***Форма:***

1. Информационный лекторий с элементами практикума.

*Участники:*

1. Родители 1-2 классов, классные руководители.

***Подготовительный этап:***

* + - * *Опрос учащихся по теме «Твой режим дня».*
			* *Анкетирование родителей по проблеме собрания:*
				1. *Считаете ли вы важным для себя формировать у ребенка ответственное отношение к своему здоровью?*
				2. *Соблюдает ли ваш ребенок режим дня?*
				3. *Какова, на ваш взгляд, роль родительского примера в формировании у ребенка привычки заботится о своем здоровье?*

***Оборудование, оформление:***

* *Мультимедийная установка.*
* *Презентационные материалы.*
* *Памятки и рекомендации.*
* *Выставка литературы по проблеме собрания.*

***План.***

1. Формирование у младших школьников привычки к здоровому образу жизни (вступление).
2. Режим дня младшего школьника.
3. Обмен опытом семейного воспитания.
4. Подведение итогов собрания и рекомендации родителям.

 ***Ход собрания.***

1. *Ознакомление родителей с темой, целью и планом родительского собрания (слайды 1-3).*
2. Формирование у младших школьников привычки к здоровому образу жизни.

 Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье—это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений»(слайд № 4).

 Институт школы детей и подростков АМН рекомендует использовать для оценки состояния здоровья детей четыре показателя(слайд № 5):

1. Наличие или отсутствие на момент осмотра хронических болезней.
2. Уровень функционального состояния основных систем Степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям.
3. Уровень психического и физического развития и степень его гармоничности.

 **О наличии или отсутствии у ребенка заболевания может судить врач-специалист. Уровень психического развития устанавливает детский психолог.**

 По мнению С.В. Попова, если принять уровень здоровья за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20%--от факторов внешней среды, 10% от деятельности системы здравоохранения. А 50% от самого человека, от того образа жизни, который он ведет (слайд №6).

 Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит, прежде всего, от родителей. Именно родители в тесном сотрудничестве со школой должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и закрепления своего здоровья (слайд №7).

 Остановимся подробнее на вопросе формирования у детей привычки и навыков безопасного для жизни и здоровья поведения.

 Привычка—это поведение, образ действий, ставший обычными, постоянными. Привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык—это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия).

 Например, если ребенок научился хорошо плавать, то он с удовольствием будет проводить свой досуг в бассейне и пр.

 Привычки воспитываются не столько словами, сколько делами. «Учи показом, а не рассказом» -- говорили в древности. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения, того или иного действия должно сопровождаться объяснением, почему его надо выполнять. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого и первые положительные результаты. Это особенно важно при формировании у детей привычки заботится о своем здоровье. Неправильное «подкрепление» привычки ведет к формированию у детей вредных привычек (грызть ногти, не мыть руки перед едой, курить и др.). Искоренить возникновение вредных привычек довольно сложно. От родителей, учителей требуются терпение и выдержка.

1. **Режим дня младшего школьника.**

 Особое внимание необходимо уделить проблеме формирования у детей привычки соблюдения режима дня как важнейшего фактора здоровья младшего школьника.

 Согласно опросу учащихся 1-2 классов, все дети знают, что необходимо соблюдать режим дня. Но на практике большинство ребят не выполняют режимные моменты. В этом им необходима помощь родителей.

 Надо ли приучать ребенка к определенному режиму дня? Предлагаем родителям обменяться мнениями по этому вопросу.

 Почему режим дня так важен для здоровья ребенка?

 Чередование различных видов деятельности (уроки в школе, подготовка домашних заданий, внешкольные занятия, труд) с активным отдыхом, удовлетворение естественной суточной потребности в движении, полноценный сон помогают ребенку восстановить силы, сохранить высокий уровень работоспособности. Все режимные моменты важно выполнять регулярно, ежедневно в одни и те же часы. При нарушении режима дня ребенок быстро устает, становится рассеянным, ничего не успевает сделать, появляются головные боли, снижается настроение, исчезает желание учиться.

 Постоянные стрессы ведут к возникновению новых и прогрессированию уже имеющихся заболеваний.

 Рационально организованный режим школьника это--:

1. Учеба в школе, точно регламентированное время и продолжительность подготовки домашних заданий, а также творческой деятельности ребенка.
2. Обязательный отдых на свежем воздухе.
3. Достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну.
4. Регулярное и полноценное питание(слайд №8).

 Режим дня ребенка строится в соответствии с тем временем, которое он проводит в школе.

 Время пробуждения ребенка – очень важный момент режима дня. От того, как родители разбудят ребенка, с каким настроением он проснется, зависит его психологический настрой на весь день. Желательно, чтобы родители вспомнили все самые ласковые слова, которые они говорили своим детям (слайд №9).

 Во многих семьях пробуждение происходит по будильнику. А как утверждают ученые, звонок будильника – это значительный стресс для организма. А как же быть? Необходимо выработать у ребенка привычку просыпаться в одно и то же время. Тогда организм ребенка будет сам просыпаться в одно и тоже время.

 Но для того, чтобы вовремя встать, ребенку нужно вовремя лечь спать. До завтрака ребенку нужно успеть застелить свою постель, а это он должен сделать сам, сделать гимнастику, выполнить гигиенические процедуры.

 На дорогу в школу нужно оставить столько времени, чтобы она стала спокойной прогулкой. Если ребенок спешит в школу, то, заняв свое место за партой, он расслабится и ему трудно включиться в работу.

 Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка).

 Часто родители задают вопрос: «Нужно ли заставлять детей делать утреннюю зарядку?» заставлять не надо. Все, что связанно с «заставлять», вызывает у детей усиленное сопротивление, а порой и негативное отношение на всю жизнь. Как говорили в старину6 «Ребята учатся тому, что видят у себя в дому». Ведь образ жизни в семье, как правило, наследуется детьми, которые, вырастая, очень часто строят свою семью по подобию родительской. Потому родителям рекомендуется выполнять зарядку вместе со своими детьми во имя их здоровья.

 Зарядка важна тем, что она подготавливает организм к активной дневной деятельности. Ученые – физиологи установили, что дети, выполняющие каждый день зарядку, более работоспособны, бодры, дисциплинированны, чем те дети, которые не занимаются по утрам зарядкой(слайд №9).

 Питание и отдых детей(слайд № 10--11).

 «Ешь правильно и лекарство не надобно», эта народная мудрость как нельзя лучше отражает то, насколько важен для растущего организма прием пищи в одно и то же время, правильно организованное и сбалансированное питание.

 Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм ребенка, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому как питается ребенок, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

 Для нормального развития организма ребенка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов питание. Все эти вещества содержаться в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах. Эти продукты должны всегда присутствовать в детском меню. Интервал между приемами пищи не должен превышать 3—4 часа, так как большие перерывы между приемами пищи сказываются на состоянии здоровья ребенка, вызывают утомление, снижение работоспособности, головную боль.

 Очень важен для здоровья детей утренний завтрак. Утром вступают с активную деятельность и начинают функционировать все органы человека, в том числе и поджелудочная железа, которая выделяет желудочный сок для переваривания пищи. Если этот сок поступает в пустой желудок, он раздражает стенки желудка, вызывая или провоцируя различные желудочные заболевания. Поэтому утром дети обязательно должны позавтракать. Учащимся необходимо получать горячий завтрак вовремя и полноценно обедать и ужинать. Родителям следует помнить, что на занятия в школе приходится период наиболее высокой работоспособности а затем отмечается спад. Вот почему вернувшемуся из школы ребенку необходимо пообедать.

 После обеда школьник обязательно должен отдохнуть -- ни в коем случае, как, к сожалению, часто бывает, сразу садиться за уроки. Желательно, чтобы отдых был активным, на воздухе, в активных играх, а не лежа у телевизора или работая на компьютере. Детям ослабленным, легко и быстро утомляющимся, рекомендуется час послеобеденного сна, детям вполне здоровым и крепким – прогулка и игры на свежем воздухе. Родители должны предусмотреть, что продолжительность пребывания ребенка на воздухе, учитывая дорогу в школу и обратно, должна быть не менее трех с половиной часов.

 Если ребенок днем спит, то на прогулку он идет после сна.

 Родителей часто волнует вопрос, когда лучше делать уроки?

 Физиологи установили, между 14 и 15 ч возбудимость клеток головного мозга понижается, следовательно, падает и работоспособность; повышается она к 16ч. Время после 16 ч лучше всего подходит для приготовления домашних заданий.

 Очень важно, чтобы в режиме дня было время на занятия по интересам, чтение просмотр телевизора. Исследования гигиенистов показывают, что чрезмерное увлечение ребенка телевизором пагубно влияет на здоровье ребенка, в первую очередь на зрение. Причем родители должны знать и о том, что смотреть телевизор ребенок должен сидя, а, не лежа, как это часто бывает, и на расстоянии 2—5,5 метров от экрана.

 Особое внимание надо уделить такому компоненту режима дня, как сон.

 Родителям следует стремиться к созданию условий для полноценного сна, который для 6—8-летнего ребенка должен составлять не менее 10,5—11 часов. Конечно, продолжительность сна зависит от индивидуального состояния здоровья и физического развития ребенка.

 Перед сном необходимо соблюдать элементарные правила поведения:

* Не играть в шумные азартные игры.
* Не заниматься спортом.
* Не смотреть страшные фильмы.
* Родителям нельзя ругать, наказывать ребенка.
* Стремитесь, чтобы ребенок ложился спать в одно и то же время.
* Перед сном комната ребенка должна быть хорошо проветрена.

Учитывая выше сказанное можно привести примерную схему режима дня для младших школьников(слайд № 12).

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты. | Время проведения. |
| Пробуждение, гимнастика, гигиенические процедуры. |  7.00 |
| Завтрак. |  7.30 |
| Дорога в школу. |  7.50 |
| Учебные и факультативные занятия в школе, завтрак на большой перемене. |  8.30 |
| Дорога из школы домой (прогулка) |  13.00 |
| Обед. |  13.30 |
| Послеобеденный отдых (сон для первоклассников и ослабленных детей). |  14.00 |
| Пребывание на воздухе. |  15.00 |
| Приготовление уроков (каждые 35—45 мин занятий перерыв на5—10 мин). |  16.00 |
| Пребывание на воздухе. |  17.30 |
| Ужин и свободные занятия. |  19.00 |
| Сон. |  21.00 |

 В выходные дни и на каникулах родителям желательно внести изменения в режим дня ребенка. Время приготовления ко сну, приема пищи, гигиенических процедур остаются такие же, как и в будни, а вот на воздухе ребенку необходимо быть больше. Кроме того, у ребенка должно быть время для занятия любимым делом. Не забывайте при этом хвалить ребенка, ободрять за старание.

 И, конечно, родителям следует помнить о поддержании хорошего настроения у ребенка, психологического комфорта. Раздоры между родителями, их упреки в адрес ребенка отрицательно влияют на его состояние и на успехи в школе.

 В заключение собрания предлагаю вам памятки, рекомендации, которые помогут в воспитании у детей потребности в здоровом образе жизни, правильной организации режима дня своего ребенка. А так же предлагаем вам составить индивидуальный режим дня для ребенка с учетом услышанных на собрании рекомендаций (слайд №13).

 Спасибо за внимание. Желаем здоровья вам и вашим детям.

 До свидания.