**Тема: «Как сберечь здоровье школьника»**

**Дата проведения**: I четверть

**Форма проведения**: лекторий для родителей, обмен мнениями.

**Цель**: формирование представления о здоровом образе жизни и его влиянии на сохранение здоровья детей.

**Задачи**: предоставить родителям информацию о направлениях сохранения здоровья школьников; показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены и выполнения режима дня школьника; убедить родителей в важности формирования у ребенка привычки вести здоровый образ жизни; убедить родителей, что их личный пример является ключевым в формировании у ребенка здорового образа жизни.

Ход собрания

**I. Подготовительный этап.**

Провести анкетирование детей, обработать полученные результаты.

Подобрать статистические данные о здоровье младших школьников.

Подготовить для родителей анкеты и памятки.

**II. Организационный этап.**

Разложить на столах обработанные анкеты детей и анкеты для родителей, памятки, чистые листы для записей.

**III. Проведения педагогического всеобуча.**

*«Здоровье есть высочайшее богатство человека» - Гиппократ*

Чтобы сохранить здоровье, его надо ценить и заботиться о нём.

Среди учеников было проведено тестирование «Как вы относитесь к своему здоровью?»

*Учитель представляет родителям результаты анкетирования*

Результаты анкетирование показали, что данная тема выбрана неслучайно.

В условиях сложной экологической, экономической действительности важной задачей семьи и школы становится забота о здоровье детей.

По данным официальной статистики заболеваемость детей до 14 лет за последние 10 лет увеличилась на 50 %, на сегодняшний день в России лишь 10% детей от 3 до 7 лет являются практически здоровыми (I группа здоровья), у 50% дошкольников выявлены морфофункциональные отклонения и нарушения в состоянии здоровья (II группа здоровья), 40% детей имеют хронические заболевания (III группа здоровья),  что обусловлено высокими учебными нагрузками, хроническим стрессом, гиподинамией и ухудшением качества питания, экологией.

Сегодня нам нужно определить пути по укреплению и сохранению здоровья школьника.

Существуют правила сохранения здоровья. У детей необходимо воспитать потребность их выполнять.

В понятие здоровье входят физическое здоровье, психическое здоровье, душевное здоровье.

Гигиеническое поведение – обобщенное понятие, подразумевающее деятельность человека направленную на созидание своего здоровья: выполнение правил личной гигиены, режима дня; гармоничные отношения между людьми; занятие физической культурой; негативное отношение к вредным привычкам.

Рассмотрим факторы сохранения здоровья:

**Режим дня**

Важным условием сохранения здоровья школьника является режим дня. Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранить физическое и психическое здоровье, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. Известно, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребёнка. Низкая работоспособность характеризуется:

* Снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал урока;
* Повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
* Рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;
* Изменением почерка ребёнка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Анализ анкетирования детей.

**Анкета для учеников**

1. В котором часу ты встаешь утром?
2. Тебя будят родители или ты просыпаешься сам?
3. Ты встаешь охотно или с трудом?
4. Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
5. Делаешь ли ты зарядку по утрам?
6. Ты делаешь ее один или с родителями?
7. Как долго ты делаешь уроки?
8. Ты выполняешь их сам или тебе помогают родители?
9. Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?
10. В каком часу ты идёшь спать?

Подобную анкету учитель предлагает и родителям

**Анкета для родителей**

1. Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребёнка выполнение им режима дня?
2. Ваш ребенок встает сам или вы его будите?
3. Он встает охотно или с трудом?
4. Как вы на это реагируете?
5. Занимаетесь ли вы закаливанием собственного ребенка?
6. Делает ли ваш ребенок зарядку?
7. Являетесь ли вы для него в этом примером?
8. Позволяете ли вы своему ребенку увлекаться телевизором?
9. Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?
10. Ваш ребенок делает уроки сам или вы ему помогаете?
11. Как долго по времени делает уроки ваш ребенок?
12. Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребенка?
13. Какие приемы вы используете для того, чтобы ребенок чувствовал себя здоровым и бодрым?

После проведения анкетирования, родители делают вывод о том, насколько серьёзно они относятся к режиму дня своего ребенка.

Родителям предлагается примерный вариант режима дня школьника, в который они могут внести свои коррективы.

***Режим дня***

|  |  |
| --- | --- |
| Примерный вариант режима дня первоклассника | Время |
| Подъём | 7.30 |
| Зарядка, умывание, уборка постели | 7.30-8.00 |
| Завтрак | 8.00-8.20 |
| Дорога в школу | 8.20-8.40 |
| Занятия в школе | 9.00-13.00 |
| Прогулка на свежем воздухе | 13.00-14.30 |
| Обед, отдых, помощь по дому | 14.30-16.00 |
| Приготовление уроков | 16.00-17.00 |
| Свободное время | 17.00-19.00 |
| Ужин | 19.00-19.30 |
| Свободное время | 19.30-20.30 |
| Личная гигиена, подготовка ко сну | 20.30-21.00 |

С режимом связан следующий фактор сохранения здоровья: сон.

**Полноценный сон.**

Родителям предлагается ответить на вопрос, сколько часов в сутки должен спать их ребёнок.

Ученик начальной школы должен спать не менее 8-10 часов в сутки. Полноценный сон – это самый эффективный вид отдыха. В младшем школьном возрасте для предупреждения переутомления показан дневной сон. Постоянное нарушение режима сна приводит к возникновению стрессовой ситуации, способствует возникновению стойкого переутомления, что, в свою очередь приводит, к заболеваниям внутренних органов, частым ОРЗ и ОРВИ. При частом проявлении симптомов переутомления, таких, как головная боль, головокружение, быстро наступающая слабость, покраснение глаз и ушных раковин, рассеянность, раздражительность, плаксивость, ребенка необходимо показать врачу, так как эти причины могут предшествовать развитию нервно-психических заболеваний.

От полноценного сна зависит физическое состояние здоровья. Следующие факторы сохранения здоровья являются физическое развитие и укрепление иммунитета.

**Физическое развитие и укрепление иммунитета.** Современные учебные нагрузки значительно снизили двигательную активность школьников, поэтому для профилактики гиподинамии необходимы:

-проведение зарядки;

-прогулки на свежем воздухе;

-оздоровительный бег;

-катание на лыжах, коньках;

-плавание;

-езда на велосипеде;

-командные виды спорта: волейбол, футбол;

-туризм;

-занятия аэробикой, спортивными танцами

Особое внимание необходимо обращать на осанку ребёнка. Нужно следить за положением его тела во время выполнения домашних заданий, поскольку неправильная посадка – одна из основных причин нарушения осанки.

К основным факторам, вызывающим эти нарушения, относятся недостаточное и неравномерное развитие мышечной системы; неправильная походка, привычка носить тяжести в одной руке, спать на одном боку и др.

У ребенка, стоящего в непринужденной позе, замеряют следующие расстояния: от седьмого позвонка до нижнего угла левой лопатки, расстояние А; до нижнего угла правой лопатки – расстояние В. При нормальной осанке расстояния А и В равны, различие в длине расстояний указывает на наличие сколиотической осанки.

Дать ребенку представление о правильной осанке можно следующим образом: ребенку развертывают плечи, выпрямляют спину и ставят вплотную к стене, чтобы он касался ее пятками, ягодицами, спиной и затылком. Неоднократное повторение этого приема позволяет запомнить школьнику мышечное ощущение правильной осанки и в дальнейшем сохранить ее.

Предложить родителям памятку «**Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий» (Памятка 1)**

По статистике 80% информации человек воспринимает зрительно. Очень важно сохранить зрение школьника. Неправильная посадка учеников в школе, во время выполнения домашних заданий часто становится причиной нарушения у них зрения.

Для профилактики нарушения зрения необходимо:

-следить за освещенностью помещения, в котором занимается ребенок;

-организовать рабочее место так, чтобы свет падал слева;

-расстояние от глаз до книги, тетради при чтении и письме должно быть 30-35 см;

-при просмотре телепередач расстояние от экрана до ребенка было не менее 2,5 метров;

-в течение недели младший школьник смотрел не более 2-3 телепередач;

-компьютерные игры не должны занимать более 15 минут в день.

**Памятка 2. «Упражнения по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий»**

**Правильное питание.**

На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших – питание.

Ещё в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни. Современные ученые выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания.

По данным исследований содержание витаминов в организме школьников нормальное – у 10-12% детей; дефицит одного витамина – у каждого третьего; недостаток двух витаминов – у каждого второго; дефицит трёх витаминов – у каждого десятого ребенка. Поэтому рекомендуется использование детьми в профилактических дозах витаминно-микроэлементных комплексов, особенно в зимнее время.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60% ребят не соблюдают его), взрослым необходимо помнить: дети в младшем школьном возрасте должны питаться 4-5 раз в день. При этом распределение суточного рациона должно распределяться следующим образом: завтрак – 20%, второй завтрак – 15%, обед – 30-35%, полдник – 15%, ужин – 20% суточного рациона. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.

**IV. Практическая работа.** Предложить родителям составить меню для ребенка на день.

Предложить родителям вопрос для обсуждения: «Следует ли заставлять ребенка есть через силу или отказывать ему в приеме пищи перед сном?»

Обобщить мнение родителей и подвести к выводу: « ***Заставлять нельзя».*** Оценивая свое желание поесть, ребенок прислушивается к потребностям своего организма.

Второй вопрос для обсуждения. «Обязательно ли детям в возрасте 6-10 лет есть первые блюда?»

Родители высказывают свое мнение по этому вопросу и стараются аргументировать свою точку зрения.

Учитель резюмирует услышанное.

***Да***. Употребление только второго блюда не вызывает «достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения». Кроме того, следует приучать ребенка есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу и не занимаясь во время еды посторонними делами (чтением, просмотром телевизора, игра в телефон). Эстетический вид пищи, спокойная обстановка за столом, за которым собралась вся семья, соблюдение культуры питания помогут детям получать удовольствие от приёма пищи и оставаться здоровыми.

**V. Подведение итогов.** Как мы сегодня смогли убедиться, сохранить здоровье наших детей в наших силах. Необходимо воспитать у них привычку быть здоровыми. Семья должна стать примером для ребенка.

***Возможное решение родительского собрания:***

1. Обсудить с домочадцами информацию, полученную на собрании.
2. Использовать ее в повседневной жизни.
3. Более строго следить за соблюдением режима дня своего ребенка.
4. Пересмотреть режим питания, заменить некоторые блюда в рационе ребенка
5. Обсудить с детьми результаты тестирования.

*Используемая литература:*

* Новые родительские собрания:1-4 классы./Дереклеева Н.И. - М.: ВАКО,2006
* Родительские собрания: 4 класс/ Авт.-сот. И.Ф. Яценко. – М.: ВАКО,2008

**Приложение 1**

**Тест для учащихся «Как вы относитесь к своему здоровью?»**

Ответьте на вопросы теста и посчитайте очки.

1. Как часто вы моете руки?

а) довольно часто, несколько раз в день – 0 очков;

б) обычно перед едой и после туалета – 5 очков;

в) когда сильно испачкаю – 20 очков.

1. Сколько раз в день вы чистите зубы?

а) 2 раза в день (утром и вечером) – 0 очков;

б) 1 раз в день – 5 очков;

в) не каждый день – 15 очков.

1. Как часто вы моете ноги?

а) каждый вечер перед сном – 0 очков;

б) когда заставит мама – 10 очков;

в) а зачем их мыть? – 20 очков.

1. Как часто вы делаете зарядку?

а) ежедневно – 0 очков;

б) когда заставляют родители – 15 очков;

в) никогда – 20 очков.

1. Как часто вы простужаетесь?

а) 1 раз в 2 года - 0 очков;

б) 1 раз в год – 5 очков;

в) несколько раз в год – 15 очков.

1. Как часто вы едите сладости?

а) по праздникам и воскресеньям - 0 очков;

б) почти каждый день – 20 очков;

в) несколько раз в день – 30 очков.

1. Как часто вы плачете?

а) не могу вспомнить, когда это было в последний раз - 0 очков;

б) пару раз в неделю – 15 очков;

в) почти каждый день - 25 очков.

1. От чего вы плачете?

а) от боли - 0 очков;

б) от обиды – 10 очков;

в) от злости – 20 очков.

1. Сколько вы гуляете?

а) ежедневно по 1,5 – 2 часа - 0 очков;

б) ежедневно, но меньше часа – 10 часов;

в) иногда по выходным – 20 очков.

1. Когда вы ложитесь спать?

а) в 21.00 – 21.30 - 0 очков;

б) с 22 до 24 ч – 10 очков;

в) после 24 ч – 35 очков.

1. Соответствует ли ваш вес росту и возрасту?

а) соответствует или чуть меньше - 0 очков;

б) немного больше – 10 очков;

в) значительно превышает норму – 30 очков.

1. Сколько времени вы проводите у телевизора?

а) не больше 1,5 часов, часто с перерывом – 0 очков;

б) около 3 ч – 10 очков;

в) почти весь день – 30 очков;

1. Сколько времени вы тратите на уроки?

а) около 1,5 ч - 0 очков;

б) почти 2 ч – 15 очков;

в) больше 3 ч – 30 очков.

1. Можете ли вы взбежать на 5-ый этаж?

а) с легкостью - 0 очков;

б) под конец устаю – 15 очков;

в) с трудом – 25 очков;

г) не могу – 35 очков.

1. Ходите ли вы в спортивную секцию или танцевальный кружок?

а) да – 0 очков;

б) нет - 5 очков.

***Ключ к тесту:***

*От 0 до 20 очков –* вы в полном порядке!

*От 20 до 70 очков –* у вас уже появились не самые хорошие, вредные для здоровья привычки, но с ними пока не трудно бороться!

*От 70 до 110 очков –* вы твердо стоите на пути разрушения своего здоровья. Сворачивайте с него скорее!

*От 110 и выше –* как вы еще не развалились? Начинайте борьбу за здоровье с этой же секунды!

**Приложение 2**

**Памятка 1**

**«Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий»**

Оздоровительная минутка проводится через каждые 10—15 минут выполнения домашних заданий.

Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.

Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнения для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т. д.

Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой — для снятия напряжения. Они могут быть такими:

* энергичное потирание ладошкой о ладошку.
* попеременное, активное протирание воображаемого окна.
* крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.

После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.

Если ваш ребенок двигательно малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.

Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный, спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т. д.

Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

**Памятка 2**

**Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий:**

* Исходное положение — сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 5—6 раз.
* Исходное положение — сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.
* Исходное положение — сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки; вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.
* Исходное положение — сидя, посмотреть прямо перед собой 2—3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15—20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3—5 секунд, затем опустить руку.
* Исходное положение – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), проследить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох:). Повторить 5-6 раз.
* «Рисование картины». Найти в комнате какой-нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны