**Родительское собрание "Здоровье обучащихся как основа эффективного обучения"**

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

**Форма проведения**: собрание-диалог.

**Ход собрания**

«*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.

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 кразличным 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.

Есть ли у наших детей физическое, нравственное и социальное благополучие? Каково здоровье нации в стране? В чём заключаются актуальные проблемы здоровья в нашем округе? На эти и другие вопросы мы постараемся ответить в ходе нашего диалога.

**Всё это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу.**

В чём же причина кризиса детей России и округа в частности? Существуют различные точки зрения.

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

50–55 % зависит от образа жизни :малоподвижный образ жизни, вредные привычки,неправильное питание, психологический климат.

20–25 % влияние окружающей среды и экологии (только от 5 до 10 процентов детей рождаются здоровыми).

20 % – наследственность (по наследственности передаются такие заболевания, как болезнь Дауна, болезни, связанные с обменом веществ, вирусные и другие заболевания).

И только 5 % зависит от медицины.

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 периодаобученияколичество практически здоровых детей составляет менее 10 % учащихся. Поэтому, очень важно, дорогие родители, не упустить время, а грамотно сформулировать каждой семье основные задачи сохранения и укрепленияздоровья школьников процессе их роста, развития и обучения, создать здоровьесберегающую образовательную среду в каждой семье.

**Результаты медицинских осмотров говорят о том, что школьники имеют различные нарушения состояния здоровья:**

Год от года увеличивается количество детей со сколиозом.

Увеличивается количество детей, больных ожирением.

Увеличивается число детей с заболеваниями нервной системы.

Растет количество детей, имеющих отклонения в системе кровообращения.

Увеличивается процент детей, страдающих аллергией.

**Оздоровительные методики восстановления школьников в домашних условиях.**

Сегодня мы познакомим вас с некоторыми правилами рационального питания, Расскажем о значении движения в жизни человека, что такое режимдня и зачем его нужно соблюдать, какие гигиенические требования необходимо соблюдать при выполнении домашних заданий и зачем надо повышать психоэмоциональную устойчивость школьников.

**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 непременное 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.

По данным исследований содержание витаминов в организме школьников только у 10 % в норме. Поэтому рекомендуется использование детьми витаминных комплексов. Особенно в зимнее время.

В школьной столовой в этом учебном году организован такой стол, в состав которого входят лук, чеснок, лимон и витаминные чаи.

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 своёжелание 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.

**Двигательная активность**

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.

**Значение сна для детей.**

Особое место в режиме дня отводитсясну. 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.

И поэтому мы сейчас предлагаем всем родителям окунуться в прекрасный волшебный сон.

**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 испытыватьрадость 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.

**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 использоватьискусственное 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.

*Обязательным условием во время выполнения домашних заданий является его время.*

Уроки надо выполнять в одно и то же время, оптимальным и наиболее продуктивным считается время с 16 до 18 часов. К 12 часам обычно наступает падение работоспособности. Первая фаза это – врабатывание, она длится до 7 минут. Средняя продолжительность активного внимания первоклассника до 20 минут, у учащихся 4-х классов немного выше. Затем работоспособность начинает падать, необходим отдых. За 2 часа подготовки уроков можно сделать 2–3 переменки по 5 минут каждая.

Наиболее трудными считаются уроки математики, информатики, иностранного языка, обществознания, обучения грамоте.

В течение недели, самым продуктивным считается вторник, от среды до субботы работоспособность снижается .Самые низкие её показатели отмечены в понедельник. В пятницу отмечается вновь повышение работоспособности.

Поэтому лучше готовить домашние уроки так:

1-й урок – фаза врабатывания, 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.

**Важнейшие компоненты здоровья школьников.**

Итак, давайте подведём итог всему сказанному выше.

**Советы родителям**

Быть для ребёнка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения ,так как одна из психологических особенностей младших школьников- склонность к подражании.

Поощрять попытки ребёнка  придерживаться  режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.

Правильно организовать режим дня школьника :обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным  временем подъёма и отхода ко сну, предусмотреть регулярный приём пищи (4-5-разовое питание), установить определённое время приготовления уроков ,выделять время для отдыха на открытом воздухе ,творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.

Проверять правильность осанки детей, При получении настораживающих результатов, проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их ,в случае необходимости обратиться за консультацией врача.

Не впадать в крайности, не ставить ребёнка под шквал упрёков, замечаний и наказаний. Добиваться, чтобы он всё необходимое делал с первого же напоминания ,ни на что не отвлекаясь.

Обращать больше внимания на хорошее в ребёнке, чем на его ошибки, но не захваливать.

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; учить детей определять своё состояние и ощущения, развивать положительные эмоции; учить укреплять и сохранять своё здоровье.
4. Родительскому комитету вместе с классным руководителем разработать программу мероприятий по сохранению и укреплению здоровья школьников на 2 полугодие.