**Лекторий для родителей "Поиск ключа к**

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, доброе слово, желая друг другу здоровья. Так и я обращаюсь к вам – здравствуйте.

Тема нашего лектория “Поиск ключа к здоровью”.

1. Из чего складывается здоровье? (Мозговой штурм)
2. Физический компонент (Состояние организма)
3. Психический компонент (Память, внимание, сон, воображение, мышление, эмоции)
4. Духовный компонент (Интересы человека)
5. Социальный компонент (Условия труда и отдыха, питание, жилище)

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. (Всемирная организация здравоохранения)

**Факты, определяющие здоровье:**

1. Наследственность – 20%.
2. Медицина – 10%.
3. Окружающая среда 20%.
4. Образ жизни – 50%.

Таким образом, образ жизни в большей степени влияет на здоровье.

Для нормального физического роста школьника, для правильного развития его нервной системы равномерное чередование работы и отдыха, то есть правильный режим дня, соответствующий возрасту ребёнка.

В школе о режиме много говорят с учениками. И всё-таки в каждом классе есть немало мальчиков и девочек, которые его не придерживаются.

**Процесс.**

Приучения к распорядку требует от школьников на первых порах большой выдержки, упорства. И далеко не всем детям без надзора, без контроля родителей удаётся его осилить.

Вспомним героя повести Николая Носова “Витя Малеев в школе идома”, который решил начатьжить по распорядку дня, предложенному учительницей.

“Самое главное, – подумал я,– это режим. Спать буду ложитьсяпораньше, часов в десять, как Ольга Николаевна говорила, вставать тоже буду пораньше и повторять перед школой уроки. Послешколы буду играть часа полтора в футбол, а потом на свежую голову буду делать уроки. После уроков буду заниматься, чем хочется...илисребятамииграть, или книжки читатьдо тех пор, пока не придется ложиться спать.

Так, значит, я подумал и пошёл играть в футбол,передтем какделать уроки. Я твердо решил играть не больше, чем полтора часа от силы – два, но как только я попал на футбольное поле, у меня всёиз головывылетело, и я очнулся, когда уже совсемнаступил вечер. Уроки я опять стал делать поздно, когда голова уже плохо соображала, и дал себе обещание, что на следующий день не буду так долго играть”.

Но на следующий день повторилось то же самое.

“И я стал думать, почему же у меня так получается. Наконец, мне стало ясно, что у меня совсем нет воли. То есть у меня воля есть, только она не сильная... Вот, например, если я начну читать какую-нибудь интересную книжку, то читаю и читаю, никак не могу оторваться. Мне, например, надо делать уроки или пора уже ложиться спать, а я все читаю... И вот то же самое с этим футболом. Не хватает у меня силы воли вовремя кончить игру, да и только!”

Верно говорят, что наше поведение от недостатка воли страдает больше, чем от недостатка знаний.

Чтобы жизнь по режиму стала привычной, двух дней мало даже более волевым людям, чем наш герой и его сверстники. Приучать к режиму надо не один и не два дня, а до тех пор, пока правильный ритм жизни не станет у ребенка внутренней потребностью. Как и когда наступает этот момент, объяснил в своем учении о рефлексах знаменитый советский физиолог И. П. Павлов.

Рефлекс, говорил он, это ответ организма на раздражение окружающей внешней среды. Рефлексы бывают безусловные (врожденные) и условные (приобретенные). Например, в ответ на неожиданный укол или ожог наша рука, помимо нашей воли, мгновенно отдергивается от раздражителя – иголки, огня. Это и есть безусловный рефлекс.

Откуда рука получает этот молниеносный приказ? Из коры больших полушарий головного мозга, который вместе со спинным мозгом составляет нашу центральную нервную систему. Кто сообщает в головной мозг об опасности, угрожающей руке? Чувствительные нервные окончания в коже, которые называют рецепторами, Вот от этих рецепторов по нервным проводникам (периферической нервной системе) и передаются в мозг сигналы о раздражениях. В ответ на эти сигналы нервные клетки соответствующих отделов коры головного мозга приходят или в возбуждение, как при ожоге, уколе, или в состояние торможения. Так бывает, например, когда человек на несколько мгновений от испуга или, услышав о неожиданном несчастье, лишается речи.

Примером условных рефлексов могут быть те, которые отражают в коре головного мозга нашу повседневную трудовую деятельность. Школьник приучил себя по утрам делать гимнастику. И едва из радиоприемника он услышит привычную мелодию, как в коре головного мозга возбуждаются соответствующие нервные клетки, Они, в свою очередь, приводят в действие необходимые мышцы и двигательные органы. Ученик садится за приготовление уроков – возбуждение нервных клеток возникает уже в другом участке головного мозга. Ребенок учит уроки без перерыва час, второй, третий. Он перестает понимать то, что читает. Утомление происходит потому, что в нервных клетках начался процесс торможения, который оберегает их от истощения. Значит, надо дать этим клеткам отдохнуть, заставив работать другие; с этой целью лучше всего пойти на прогулку, покататься на лыжах.

Таким образом, переход человека от одной деятельности к другой сложен: он связан с торможением одних нервных клеток в больших полушариях мозга и возбуждением – в других. Причем люди, имеющие от рождения подвижный, живой характер, о которых мы говорим, что они легко загораются, довольно быстро переключаются с одного вида деятельности на другой. Но зато они с большим трудом могут длительное время сосредоточиться на какой-то определенной работе, особенно не очень для них увлекательной.

И наоборот, человек от природы вялый, медлительного темперамента с огромными усилиями меняет вид деятельности, но более продолжительное время может заниматься каким-то одним делом.

Каждому человеку уже со школьной скамьи, независимо от того типа нервной системы, с которым он родился, в течение дня приходится не раз переключаться с одного дела на другое, заниматься длительное время тем, чем в данный момент не хочется.

Вот тут-то и приходит на помощь режим. Когда школьник приучит себя ежедневно в одни и те же часы совершать одни и те же действия (в одно время вставать, делать гимнастику, выходить из дому в школу, садиться за приготовление уроков, гулять на улице и т. д.), то этот определенный порядок внешних явлений будет отражаться в клетках коры головного мозга в виде целой согласованной системы условных рефлексов. Эту систему условных рефлексов Павлов назвал динамическим стереотипом. Следовательно, стереотипы – это наши привычки.

Правильный режим – очень полезный для человека стереотип. Он облегчает, ускоряет, экономит работу нервных клеток мозга, оберегает их от быстрого истощения.

Понаблюдайте за двумя школьниками, один из которых, как герой повести Носова, делает только самые первые шаги в освоении режима, а другой уже длительное время вполне самостоятельно следует правильному распорядку дня, и вы увидите, что первый ученик успевает за день сделать гораздо меньше, чем второй, но утомляется быстрее и качество всего того, что он делает, много хуже. У второго же школьника все привычные действия протекают свободно, легко, без особых усилий.

Объясняется это тем, что образованию всякой привычки – стереотипа, в том числе и привычки к режиму, предшествует длительная, трудная, очень напряженная тренировочная работа нервных клеток. Вот почему в период освоения режима детям очень нужна помощь взрослых, их постоянная требовательность, нужен систематический контроль.

Как только правильный ритм жизни закрепится в коре больших полушарий в виде определенных рефлексов – согласованных процессов возбуждения и торможения, для клеток начинается самая легкая форма работы – только поддерживать установившийся стереотип.

В поведении человека это выражается в том, что все его привычные действия совершаются как бы автоматически, без лишнего утомляющего, беспокойного нервного напряжения.

“Полежу еще пять минуток... Еще одну минутку. Сделаю наскоро два упражнения – и хватит с меня…”. С такой беспокойной работы мысли начинается утро у многих ребят, которые не приручили себя к режиму.

Школьник, привыкший к режиму, без усилий и всяких лишних рассуждений с самим собой приступает к привычным физическим движениям: заряжает себя на целый день бодрым, хорошим, работоспособным настроением.

Таким образом, режим помогает человеку оберегать свою нервную систему от переутомления, способствует более лёгкой продуктивной экономичной работе клеток, воспитывает сильную волю, дисциплинирует. А нервная система, как мы видели, управляет работой всего организма. Вот почему мы говорим, что режим дня укрепляет наше здоровье.

Конечно, бывают обстоятельства, когда приходится иногда нарушить свой режим дня. Это не беда! Плохо, если нарушения без уважительной причины превращаются в систему, ибо условные рефлексы могут угасать. То, что часто не повторяется, забывается. Тогда трудную работу по приучению к режиму придется потом начинать почти заново.

Заботой о равномерном чередовании труда и отдыха не исчерпываются родительские волнения, связанные с режимом жизни детей. Немало тревожных минут доставляет в семье, особенно матерям, и вопрос о правильном питании ребенка.

У дочки или сына плохой аппетит, они уходят в школу почти голодными. В обед тоже споры: тарелка с супом отодвигается, второе недоедают...

Родители обеспокоены. И волнения их понятны. Ведь ребёнку на каждый килограмм веса тела нужно больше пищи, чем взрослому человеку. Будучи очень подвижными, они расходуют за день много энергии. Ее нужно восполнить достаточным питанием, иначе ребенок будет терять, силы. Так, на 1 килограмм веса школьнику в 7–8 лет необходимо 80 больших калорий, в 10–12 лет – 70, в 13–14 лет – 65, а 17–18 лет – 50–60 калорий.

Значительное количество питательных веществ школьнику требуется для его роста: для образования новых тканей, накопления массы тела. Врачебные наблюдения показывают, что до 7 лет ежегодные прибавки роста равняются примерно 7–8 сантиметрам, а от 8 до 12 лет – 4–5 сантиметрам.

Составляя суточное меню для школьника, приходится думать не только о количестве пищи, но и о ее качестве, как по вкусу, так и по составу питательных веществ. Требуя разнообразия в питании детей, врачи имеют в виду не только то, что одни и те же блюда, бесконечно повторяясь, надоедают. Только в разнообразную пищу могут войти все вещества, необходимые для нормального роста и хорошего физического развития школьника: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.

Белки имеются в мясе, яйцах, рыбе, молоке, твороге, сыре. Они составляют основу каждой клетки организма.

В рыбьем жире, сливочном масле, сметане, сливках, в яичном желтке находятся жиры. Сгорая в организме, они дают большое количество энергии и тепла.

Хлеб, мучные изделия, крупы, картофель, сахар, мед, фрукты, ягоды, овощи, бобы, горох содержат углеводы, которые восстанавливают в организме израсходованную энергию.

В разных продуктах содержатся и различные минеральные вещества и витамины. Например, фосфор и кальций, необходимые для построения костей скелета и зубов, имеются в молоко, мясе, яйцах, сыре, печени, мозгах, твороге, простокваше, рыбе.

Железо, которое входит в состав гемоглобина крови и способствует переносу кислорода к тканям, есть в яичном желтке, в капусте, яблоках, грушах, землянике, муке грубого помола.

Нехватка витаминов А, В, В, С в пище вызывает различные тяжелые болезни. Этих витаминов много в сырых фруктах, овощах, печени, почках.

Подробно все эти вопросы освещаютсяв книгах о детском питании, в журнале “Здоровье”.

Исключительно важным моментом в режиме дня является и его начало – утренняя гимнастика. Она помогает школьнику подготовить свой организм к трудовому дню. Когда человек спит, его нервная система находится в состоянии торможения. Поэтому во время сна дыхание бывает слабое, поверхностное, в легких скапливается углекислота, движение крови замедленное. Например, очень мало крови поступает в мышцы, так как они бездействуют, но зато сосуды селезенки и печени расширяются, в них поступает некоторое количество избыточной крови.

После первых же потягиваний с вдохом и выдохом легкие растягиваются, наполняются кислородом, углекислота из них удаляется. Сердце начинает биться учащеннее и посылать кровь ко всем органам, в том числе и к мышцам, которые во время зарядки постепенно все включаются в активную работу. Сосуды печени и селезенки теперь сжимаются и посылают скопившуюся за ночь кровь в общее русло. Разнообразные физические упражнения для туловища, ног, рук, шеи делают все мышцы более растяжимыми, суставы – гибкими. Вот почему после зарядки все тело становится подвижным.

Зарядка, как правило, должна заканчиваться водными процедурами. Прохладная вода словно смывает с разгоряченного движениями тела последние остатки сна.

Итак, польза зарядки очевидна, но это нужно доказывать детям и словом, и примером до тех пор, пока зарядка не войдет у них в привычку.

Наконец ребенок начинает уже без всякого напоминания и принуждения заниматься по утрам гимнастикой. Это большая победа! И все-таки этого мало: только зарядкой не ограничивается потребность детей в физических движениях.

Человеку, особенно школьнику, нужны сильные, твердые, растяжимые, крепкие мышцы. Чем больше ребенок двигается, тем активнее работают его мышцы, тем больше кислорода и питательных веществ приносит к ним кровь. А это в свою очередь способствует росту мышц, увеличению их длины, толщины. Вместе с мышцами растут, крепнут кости, к которым они прикреплены. Кроме того, чем больше и лучше работают мышцы всего тела, тем сильнее и чаще приходится сокращаться сердечным мышцам, они выбрасывают больше крови, что укрепляли и легкие, увеличивая их емкость, делает само сердце более сильным, выносливым.

Следовательно, физические упражнения укрепляют организм ребенка в целом. Нужно только, чтобы они соответствовали возрасту, степени физической подготовки, состоянию здоровья, чередовались с отдыхом. Учителя, врачи заботятся об этом в школе, а родители – дома.

Физический труд, подвижные игры, уроки физкультуры, спорт вот те виды деятельности, которые дают возможность школьникам удовлетворять потребность своего растущего организма в физических движениях. Особая роль в физическом развитии детей принадлежит подвижным играм. Взрослых иногда поражает, иногда раздражает эта неуёмная жажда движений. И гораздо реже они делают правильный вывод: подвижные игры могут оказать самое положительное воздействие на физическое развитие ребенка, если их взять под свой контроль. Ведь чаще всего почти все дети 7–10 лет играют в одни и те же игры. Если же взрослый подскажет и покажет им новые, увлекательные, соответствующие их возрасту, времени года, условиям двора и квартиры, то они будут только рады и благодарны.

Познакомиться с описанием интересных подвижных игр можно в книгах и брошюрах, посвященных специально вопросу физического воспитания детей, где дается подробное описание множества игр для самых разных возрастов.

Понаблюдайте за ребятишками своего двора, и вы убедитесь в том, что им известны только некоторые из этих игр. Кроме того, вы увидите, что очень часто ребята продолжают играть, несмотря на большую усталость.

- Ничего,– говорят в таких случаях взрослые,– крепче спать будут. Нет, крепкий, здоровый сон у ребенка может быть только после нормального физического напряжения, которое чередовалось с отдыхом. Чрезмерное возбуждение нервных клеток, особенно если оно повторяется часто, ведет к нервозности, Нервный ребенок спит беспокойно: не сразу засылает, во сне вскрикивает, говорит, часто просыпается. Такой сон не восстанавливает за ночь силы ребенка. Поэтому надо приучать детей чередовать подвижные, шумные игры с тихими.

У школьников-подростков интерес с подвижных игр обычно переключается уже на спорт. Их увлекают лыжи, коньки, плавание, футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика.

Для того чтобы систематические занятия физкультурой способствовали физическому совершенствованию организма, родителям необходимо помочь подростку избрать для постоянной тренировки вид спорта с учетом здоровья, возраста, слабых и сильных сторон физического развития сына или дочери. Тут, конечно, не обойтись без совета врача и учители физкультуры.

Любой вид спорта, закаляя, укрепляя здоровье детей, помогает совершенствовать свою личность.

Но нет на свете
Прекрасней одёжи,
Чем бронза мускулов
И свежесть кожи.

Эти строки из стихов Маяковского невольно приходят на память, когда на берегу речки видишь ребят загорелых, жизнерадостных.

Дети любого возраста очень любят в солнечные летние дни загорать и купаться в прохладной речке, впрочем, часто не зная меры: не выходят из воды до тех под пока не посинеют и зуб на зуб, как говорят, у них не попадает, либо готовы часами сидеть на солнце для того, чтобы их тело стало коричневым от загара.

Естественные силы природы оказывают благотворное влияние наорганизм только в том случае, если их используют умеючи, без злоупотреблений.Поэтомуроль взрослых и заключается в том, чтобы приучать своих детейсознательно следовать правилам пользования воздухом, солнцем и водой. Цель закаливания заключаете в том, чтобы сделать организм устойчивым по отношению к различным внешним условиям; к охлаждению или перегреванию, к влажному или сухому воздуху, к ветру.

Закаливание воздухом (воздушные ванны) лучше всего начинать летом, о тени при температуре воздуха не ниже 18–20°. Первая ванна продолжается 10 минут, а в последующие дни она удлиняется на 3–5 минут и может быть доведена до полутора – двух часов. В ненастные дни воздушные ванны можно принимать на веранде, в комнатах при открытых окнах. Зимой ребенок принимает воздушную ванну, когда в трусах и тапочках при открытой форточке занимается зарядкой.

Та же постепенность и систематичность требуется и при закаливании солнечными ваннами. Эти ванны начинают, закрыв голову полотенцем, с 4–5 минут и доводят до 40, Принимают их на безветренной площадке, на деревянных топчанах или одеяле, причем грудь, живот, спина, правый и левый бок подставляются поочередно навстречу солнечным лучам. Помимо закаливающего действия, целебное свойство солнечных лучей заключается в том, что под их воздействием в коже ребенка накапливается витамин Д, убиваются болезнетворные микробы на коже. У некоторых детей солнечные лучи вызывают повышенное нервное возбуждение, кроме того, облучение солнцем вредно при некоторых заболеваниях. Поэтому, прежде чем приступать к закаливанию солнцем, родителям необходимо посоветоваться с врачом.

Закаливание ребенка водой можно проводить в течение всего года. Зимой, осенью и весной ребенка можно ежедневно (после гимнастики) обтирать или обливать сначала водой в 28–30°, а потом довести эту температуру до 18–20, снижая постепенно ее на один – полтора градуса. После обтираний и обливаний тело энергично досуха растирается полотенцем. Летом при температуре воды не ниже 19–20° дети с удовольствием купаются часами в реке, в озере или в море, а длительность пребывания их в воде не должна превышать 10–15 мин., и то при условии непрерывного движения.

При сильном малокровии, некоторых заболеваниях сердца, болезнях почек и других заболеваниях купание приносит не пользу, а вред. Следовательно, закаливание водой можно проводить после врачебного обследования.

Здоровье – самый драгоценный дар природы, который человек получает от природы. Чтобы укрепить его, нужно смолоду закалять свой организм, придерживаться рационального образа жизни, стремиться к физическому совершенству.

|  |
| --- |
| **Закалка** |
|  |
| По утрам ты закаляйся,Водой холодной обливайся.Будешь ты всегда здоров.Тут не нужно лишних слов. |

|  |
| --- |
| **О зубках** |
| [Гржибовская Лидия](http://www.supertosty.ru/stihi/po-avtoram/grzhibovskaya_lidiya/) |
|  |
| Перестану зубки чистить, и пойду я в сад гулять. Попрошу я папу, маму, на качельке покачать. А с качели-карусели захочу в бассейн пойти, ох, как зубки заболели… мне пора к врачу идти… Зубки врач мои посмотрит, плохо дело-то, дружок — бормашиною посверлит коренной уже зубок… Ну а если ты не будешь, зубки чистить по утрам, боль зубную не забудешь, будешь ныть по вечерам… Ребяткам мой совет такой, Чисти зубки, руки мой!!! О врачах тогда забудешь, и здоровеньким ты будешь. |

|  |
| --- |
| **О ногтях** |
| [Усачев Андрей](http://www.supertosty.ru/stihi/po-avtoram/usachev_a/) |
|  |
| Кто ногтей не чиститИ не подстригает,Тот своих знакомыхЗдорово пугает.Ведь с ногтями грязными,Длинными и острымиМогут очень просто васПерепутать с монстрами. |
| Стихотворение относится к разделам:[Стихи о здоровье](http://www.supertosty.ru/stihi/o_jizni/o_zdorovie/) |

|  |
| --- |
| **Хорошо здоровым быть** |
|  |
| Хорошо здоровым бытьПива меньше надо питьСигарету бросить в урнуИ купаться в речке бурнойЗакалятсья, обливатьсяСпортом разным заниматьсяИ, болезней не боясь,В теплом доме не таясьПо земле гулять свободноКрасоте дивясь природнойВот тогда начнете жить!ЗдОрово - здоровым быть! |
| Стихотворение относится к разделам:[Стихи о здоровье](http://www.supertosty.ru/stihi/o_jizni/o_zdorovie/) |

|  |
| --- |
| **Чтоб здоровье сохранить** |
|  |
| Чтоб здоровье сохранить,Организм свой укрепить,Знает вся моя семьяДолжен быть режим у дня. Следует, ребята, знатьНужно всем подольше спать.Ну а утром не лениться–На зарядку становиться!Чистить зубы, умываться,И почаще улыбаться,Закаляться, и тогдаНе страшна тебе хандра.У здоровья есть враги,С ними дружбы не води!Среди них тихоня лень,С ней борись ты каждый день.Чтобы ни один микробНе попал случайно в рот, Руки мыть перед едойНужно мылом и водой.Кушать овощи и фрукты,Рыбу, молокопродукты-Вот полезная еда,Витаминами полна!На прогулку выходи,Свежим воздухом дыши.Только помни при уходе: Одеваться по погоде!Ну, а если уж случилось:Разболеться получилось,Знай, к врачу тебе пора.Он поможет нам всегда!Вот те добрые советы,В них и спрятаны секреты,Как здоровье сохранить.Научись его ценить! |
| Стихотворение относится к разделам:[Стихи о здоровье](http://www.supertosty.ru/stihi/o_jizni/o_zdorovie/) |