Учреждение «Отдел образования администрации Волжского

муниципального района»

МОУ дополнительного образования детей

«Дом детского творчества»

«Что нужно знать родителям о физиологии младшего школьника?

Полезные советы на каждый день»

В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровью дается такое определение: здоровье – это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических недугов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

А есть ли у наших детей физическое, духовное и социальное благополучие? Официальная цифра такова: 86% детей в России имеют отклонения в состоянии здоровья.

Результаты медицинских осмотров говорят о том, что в основном ученики имеют различные нарушения состояния здоровья:

Год от года увеличивается количество детей со сколиозом, больных ожирением. Увеличивается число детей с болезнями нервной системы, имеющих отклонения в системе кровообращения. За последние годы резко увеличивается процент детей, страдающих аллергией. Отличается тенденция роста детей, имеющих заболевание мочеполовой системы.

По данным Минздрава и Госкомэпиднадзора, в России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения , 35-40% - хронические заболевания.

Какие факторы влияют на здоровье?

а) Образ жизни (50-55%).

Отсутствие вредных привычек (алкоголь, табакокурение, различные зависимости: наркотики, таблетки, компьютер и т.д.). Рациональное питание (сбалансированность жиров, углеводов, белков, витаминов); чтобы не было йододефицита надо в пищу употреблять йодированную соль. Но так как йод испаряется во время варки, лучше досаливать в конце или на столе. Адекватные физические нагрузки; есть понятие физическая культура, а есть спорт. Спорт – это большие физические нагрузки. Если ребенок занимается больше 8-12 часов в неделю, то иммунитет может снижаться, а девочки часто не могут рожать. Психологический климат (унижение, оскорбление, некорректные замечания способствуют дискомфорту).

б) Внешняя среда (20-25%).

Бытовые условия. Шум, духота, синтетические материалы: пластиковые двери, окна, столы с ламинатом, линолеум, компьютеры(электромагнитное излучение) – все это выделяет ядовитые химические вещества в течение 3-х лет.

в) Наследственность (15-20%).

Наследственные болезни: болезнь Дауна; гемофилия; все болезни, связанные с обменом веществ; рак ( 2 фактора: наследственность и вирус), гипертония/

г) Медицинская помощь (10-15%). Хорошая или плохая.

Вывод: наше здоровье в большей степени зависит от образа жизни.

Каковы мотивы формирования ЗОЖ?

В 10-14 лет у детей обычно рискованное поведение. Показ запугивающих фильмов не эффективен, так как в этом возрасте думают, что они будут жить вечно – у них нет страха смерти.

В 15-18 лет отмечается стремление к самосохранению: во-первых, многие строят карьеру жизни; во-вторых, появляется стремление нравиться – сексуальная привлекательность (мода, диета).

Итог. Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. За прошлое столетие, по мнению ученых , вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94% до 1% . Главными пороками 21 века становится: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки., переедание и гиподинамия.

Анализ интересных фактов.

Минимальная норма количества шагов за день для человека – 10.000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину.

В 13 лет повышение давления до 130/80 – распространенное явление.

Если родители имеют избыточный вес, 60-80% детей имеют его тоже.

Для того чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать 23-30 тыс. шагов.

Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией.

По мнению медиков, возраст от 1 до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 до 60. У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца. По статистике, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

Подведение итогов. Составление плана мероприятий для развития интереса у учащихся к занятиям физкультурой и спортом.