**здоровье наших детей.
Воспитание гигиенической культуры**

**Ц е л и:**

*–* получить информацию о формировании гигиенических навыков у учащихся класса;

*–* дать рекомендации родителям по укреплению здоровья детей.

**Участники:** классный руководитель, родители учащихся третьего класса, педагог-психолог, социальный педагог, школьный врач.

**Подготовительная работа.**

1. А н к е т и р о в а н и е у ч а щ и х с я:

1) Соблюдаешь ли ты режим дня?

2) Кто из взрослых помог тебе составить твой режим дня?

3) Выполняешь ли ты утром зарядку?

4) Сколько раз в день ты ешь?

5) Как ты питаешься: в одно и то же время или как получится?

6) Гуляешь ли ты перед сном?

7) Смотришь ли ты телевизор перед сном?

8) Во сколько ложишься спать?

9) Как ты отдыхаешь в выходные дни?

2. А н а л и з и о б о б щ е н и е результатов анкетирования учащихся класса совместно со школьным врачом.

3. С о с т а в л е н и е школьным врачом сводки заболеваний учащихся класса в процентном соотношении.

4. П о д г о т о в к а школьным педагогом-психологом теста для родителей.

5. С о с т а в л е н и е рекомендаций для родителей социальным педагогом по профилактике наркомании и токсикомании.

О ф о р м л е н и е, о б о р у д о в а н и е и и н в е н т а р ь:

1) тест «Как вы относитесь к своему здоровью?»;

2) выставка литературы (статей, журналов, книг) по теме «Здоровье наших детей»;

3) запись на доске темы собрания и эпиграфа:

Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай.

*Древнегреческое высказывание*

**Х о д с о б р а н и я**

**I. Организационная часть.**

Родители располагаются в классной аудитории, учитель приветствует их и желает полезной и плодотворной работы.

Классный руководитель объявляет тему собрания, кратко разъясняет порядок совместной работы, представляет приглашенных на собрание социального педагога, педагога-психолога, школьного врача.

**II. Этап «Вызов ассоциаций».**

**Классный руководитель.** Предлагаю вам назвать ассоциации, которые возникают у вас в связи со словом «гигиена».

Родители называют ассоциации, а классный руководитель записывает их в столбик на доске.

**III. Этап «Осмысление».**

**Классный руководитель.** В толковом словаре записано: «Гигиена – раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья».

Что же включает в себя понятие «гигиена? Что формирует гигиенические навыки?

На эти вопросы мы будем вместе искать и находить ответы.

**IV. Этап «Составление кластера».**

Учитель предлагает родителям поразмышлять над тем, что такое «гигиена», что она в себя включает, и высказать свое мнение. В центре доски классный руководитель пишет слово «гигиена». Начинается коллективное обсуждение проблемы, в процессе которого учитель на доске вокруг понятия «гигиена» записывает ключевые слова из выступлений родителей и своего сообщения.

В результате составляется кластер примерно такого содержания:



Далее основные размышления ведутся с опорой на ключевые слова и понятия кластера (схемы). Школьный врач дополняет и дает рекомендации родителям по воспитанию гигиенических навыков школьников.

1. С о б л ю д а т ь р е ж и м д н я.

*Режим дня.* Это сочетание слов вызывает у многих школьников раздражение: ведь соблюдение режима требует напряжения воли. Школьникам кажется, что легче жить, не соблюдая его. Но это неверно. На самом деле как раз беспорядочный образ жизни истощает силы человека, мешает ему добиваться поставленных целей. А режим лишь на первых порах требует большого напряжения, зато потом облегчает учение, труд, гарантирует здоровье.

Не случайно говорят: утро определяет день. Утренняя зарядка, умывание, душ помогают приобрести бодрость, рабочий настрой. Обязателен и утренний завтрак. К сожалению, многие школьники ограничиваются лишь стаканом чая, а часто не успевают выпить и его. В результате во время уроков у них возникает головная боль, появляется слабость, рассеивается внимание. Они не усваивают новый материал.

2. Р а ц и о н а л ь н о е п и т а н и е.

Правильное, рациональное питание – это прежде всего регулярное питание. Ученые установили, что среди тучных школьников в 5 раз больше питающихся 1–2 раза в день, а не 3–4, как положено; в 1,5 раза больше нерегулярно питающихся, чем среди школьников с нормальным весом. Среди ребят, больных ожирением, физкультурой и спортом занимались всего 2–3 процента.

Питаться регулярно – это значит есть не менее 3–4 раз в день, в точно установленное время, а ужинать не позднее 19 ч. Перед сном можно выпить стакан кефира, простокваши, съесть яблоко. Все это помогает предупредить ожирение.

3. П о л н о ц е н н ы й с о н.

Чтобы сон был полноценным, следует выполнять такие правила:

• Если вы проснулись утром вялым, уставшим, с головной болью, надо установить причину такого состояния и постараться ее исключить.

• Если вы с трудом засыпаете, нужно избегать в вечерние часы всего того, что возбуждает нервную систему.

• Перед сном полезно совершить спокойную прогулку, принять теплый душ.

• Если вы не приняли душ, необходимо умыться, вымыть ноги, почистить зубы и заранее приготовить постель.

• Обязательно нужно ложиться спать и вставать в одно и то же время и стараться высыпаться, иначе будет нарастать утомление.

• Ложась в постель, надо постараться вместе с одеждой сбросить с себя все дневные заботы. Тем, кто имеет привычку читать перед сном, лежа в постели, рекомендуем от нее отказаться.

• Спать нужно в хорошо проветренном помещении, и даже зимой – с открытой форточкой.

• Спать лучше всего на спине, на маленькой подушке.

Нельзя спать на левом боку, особенно «калачиком».

Чтобы заснуть, надо лечь на спину, руки и ноги свободно вытянуть, постараться не думать ни о чем постороннем, последовательно расслаблять отдельные части тела, фиксируя на каждой из них внимание (порядок расслабления следующий: пальцы ног, голеностопные суставы, голени, бедра, тазобедренные суставы, живот и одновременно руки, затем подбородок, язык, переносица).

Быстро заснув и хорошо выспавшись, вы встанете утром бодрым, со свежей головой и хорошим настроением.

4. П о л о ж и т е л ь н ы е э м о ц и и.

Нужно научить детей радоваться всему вокруг – солнцу, хорошей погоде, новой прочитанной книге, встрече с друзьями, приближающемуся празднику. Хорошо об этом сказал А. С. Макаренко: «Человек не может жить на свете, если у него впереди нет ничего радостного».

Очень важно воспитывать у детей оптимизм, волю, твердый характер, научиться формировать как можно больше способов психологической защиты, приемлемых для самых различных ситуаций.

5. Ф о р м и р у е м п р а в и л ь н у ю о с а н к у.

Многие школьники не умеют красиво держаться, сохранять правильную осанку. Неправильное положение тела, нарушения в осанке являются причиной того, что движения девушек и юношей становятся неуклюжими, теряют свою привлекательность.

Осанка – это привычное положение тела при выполнении естественных движений. Она тесно связана с физическим развитием человека и его двигательной подготовленностью. О школьнике, имеющем хорошую осанку, без ошибки можно сказать, что он гармонично физически развит. Ведь правильная осанка – это и определенная симметрия в развитии мышц плечевого пояса, и оптимальный уровень развития выносливости, мышечной силы, гибкости и других физических качеств.

Чаще всего нарушения осанки бывают у ребят со слабо или неравномерно развитой мышечной системой. Особое внимание необходимо уделять гармоничному физическому развитию, так как нарушения в физическом развитии, как правило, сопровождаются и нарушениями осанки. Например, нередко можно встретить школьников, у которых ширина или высота плеч различна. Причина этого – неравномерная нагрузка. Так, письмо, черчение, шитье и многие другие действия производятся преимущественно правой рукой. Домашняя работа (подметание пола, разрезание хлеба и др.) опять-таки осуществляется в основном правой рукой при относительной пассивности левой, в результате чего усугубляется неодинаковое развитие верхних конечностей.

Очень вредно на осанке отражается привычка носить портфель в одной руке, сумку на одном плече. Такая преимущественная активность одной руки способствует выработке однобокости, значительной асимметрии в физическом развитии. Врачи констатируют, что более 60 % школьников, которым необходима специальная корригирующая гимнастика, как правило, приобретают искривления позвоночника не под влиянием болезней, а в результате асимметрии привычных положений и движений.

В числе многих факторов, способствующих формированию правильной осанки, важную роль играют дневной отдых лежа в течение 30–40 мин, а также определенные физические упражнения. Одни упражнения способствуют развитию силы и статической выносливости тех мышечных групп, которые непосредственно обеспечивают сохранение вертикальных поз: мышц стопы и голени, мышц – сгибателей бедра и разгибателей позвоночника. Стройность фигуре придают также хорошо и гармонично развитые мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи.

Вторая группа упражнений в основном направлена на формирование ощущений тех или иных поз в различных по сложности ситуациях двигательной деятельности: в ходьбе, беге, прыжках, действиях игрового характера и т. п.

Третья группа – это упражнения корригирующего характера, направленные на исправление индивидуальных нарушений осанки.

Наконец, выделяют упражнения, активно сохраняющие приобретенные навыки правильной осанки, направленные в основном на развитие гибкости движений, сочетающиеся с упражнениями, укрепляющими «мышечный корсет».

6. Профилактика близорукости.

Ученые утверждают, что 70 % информации об окружающем нас мире мы получаем с помощью глаз.

А. М. Горькому во время болезни пришлось несколькo дней пробыть с повязкой на глазах. Он так писал о своем состоянии: «Ничего не может быть страшнее, как потеря зрения, – это невыразимая обида, она отнимает у человека девять десятых мира».

Многие люди читают при плохом освещении, лежа, на ходу, в движущемся транспорте. В результате у них возникает близорукость. Ее причиной могут быть также неполноценное питание, длительные болезни, особенно инфекционные, ослабляющие организм.

В настоящее время близорукость чрезвычайно распространена. В некоторых старших классах каждый пятый, а то и четвертый ученик близорук. Для многих профессий (моряки, летчики и др.) даже небольшое нарушение зрения недопустимо. Об этом следует знать школьникам.

Дадим несколько рекомендаций, выполнение которых позволит предупредить развитие близорукости.

• Прежде всего надо правильно оборудовать рабочее место, создать благоприятные условия, если вы читаете или пишете, почаще давать отдых глазам. Поработали 20–25 минут, посмотрите в течение нескольких секунд на потолок комнаты, в окно. Через 45 минут устраивайте, как в школе, перемену на 5–10 минут.

• Настольную лампу (она ставится слева, мощность лампочек 50–60 Ватт, с них регулярно вытирается пыль) включайте вместе с верхним освещением. Не должно быть резкого контраста между ярко освещенной поверхностью стола и темной комнатой. Иначе глазам постоянно приходится приспосабливаться к различной степени освещенности, а это вредно для них.

• Почему нельзя читать на ходу? При этом расстояние от глаз до книги все время меняется и глазам всякий раз приходится приспосабливаться к новому расстоянию, а это их утомляет. Поэтому же не рекомендуется читать и в движущемся транспорте.

• Может стать вредным для глаз и телевизор, если не соблюдать такие правила: смотреть передачи можно не чаще двух раз в неделю и не более чем по 2 часа, сидеть перед экраном следует на расстоянии не ближе чем за 2–2,5 м; надо следить за тем, чтобы изображение было четким.

Несколько слов об общих правилах сохранения зрения. Здоровый, закаленный человек реже болеет, у него более острое зрение. Поэтому для того, чтобы зрение было хорошим, необходимо заниматься спортом, закаливать свой организм.

Если врач назначил очки, надо как можно скорее их приобрести и носить. Иногда вначале они мешают, но через несколько дней человек привыкает к очкам. Если неприятное ощущение не исчезнет, надо вновь обратиться к врачу.

Полезны такие упражнения для глаз: лягте на диван, закройте глаза. Затем мысленно произнесите 3 раза: «Мои глаза закрыты. Они становятся все тяжелее и тяжелее. Теперь я вижу темноту, полную темноту, мои глаза спокойны».

Сделайте метку на окне (приклейте небольшой кусочек бумаги). Попеременно смотрите вдаль мимо метки, затем фиксируйте взгляд на ней. Это упражнение выполняется в течение 3–5 минут через каждый час.

При сильном утомлении глаз посидите 15–20 минут в затемненном помещении.

**V. Тестирование родителей школьным психологом.**

ТЕСТ «КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ?»

Как же вы относитесь к своему здоровью? Узнать это, надеемся, поможет наш тест. За каждый ответ «а» вы получите 4 очка, за «б» – 2, за «в» – 0.

*1.* *Как известно, нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин.*

*А какой режим питания у вас?*

а) Именно такой, к тому же я ем много овощей и фруктов;

б) иногда бывает, что я обхожусь без завтрака или обеда;

в) я вообще не придерживаюсь никакого режима.

*2.* *Курите ли вы?*

в) Нет;

б) да, но лишь одну-две сигареты в день;

в) курю по целой пачке в день.

*3. Употребляете ли вы спиртное?*

а) Нет;

б) иногда выпиваю с приятелями или дома;

в) пью довольно часто, бывает что и без повода, среди бела дня.

*4.* *Пьете ли вы кофе?*

в) Очень редко;

б) пью, но не больше одной-двух чашечек в день;

в) не могу обойтись без кофе, пью его очень много.

*5. Регулярно ли вы делаете зарядку?*

а) Да, для меня это необходимо;

б) хотел бы делать, но не всегда удается себя заставить;

в) нет, не делаю.

*6.* *Вам доставляет удовольствие ваша работа?*

а) Да, и я иду на работу обычно с удовольствием;

б) работа меня, в общем-то, устраивает;

в) я работаю без особой охоты.

*7.* *Принимаете ли вы какие-то лекарства?*

а) Нет;

б) только при острой необходимости;

в) да, принимаю почти каждый день.

*8.* *Страдаете ли вы от какого-то хронического заболевания?*

а) Нет;

б) затрудняюсь ответить;

в) да.

*9.* *Используете ли вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятий спортом?*

а) Да, а иногда и оба дня;

б) да, но только когда есть возможность;

в) нет, мне приходится заниматься домашним хозяйством.

*10.* *Как вы предпочитаете проводить свой отпуск?*

а) Активно, занимаясь спортом;

б) в приятной, веселой компании;

*11.* *Есть ли что-то, что постоянно раздражает вас на работе или дома?*

а) Нет;

б) да, но я стараюсь избегать этого;

в) да.

*12. Есть ли у вас чувство юмора?*

а) Мои близкие и друзья говорят, что есть;

б) я ценю людей, у которых оно есть, и мне приятно их общество;

в) нет.

**К л ю ч к т е с т у:**

*От 30 до 48 очков.* У вас есть все шансы дожить до ста лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у вас хорошее самочувствие. Если вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность, активность до глубокой старости.

Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий?

Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться вам слишком пресной. А радость – это тоже здоровье!

*От 15 до 29 очков.* У вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают нашу жизнь разнообразней. Но подумайте, не будут ли некоторые ваши привычки с годами иметь последствия для вашего здоровья?

*От 0 до 14 очков.* Ваше здоровье зависит прежде всего от вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуетесь на свое здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если вы пока не бегаете по врачам, то это заслуга только вашего здорового организма. А это не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

**VI. Сообщение социального педагога по теме «Профилактика наркомании и токсикомании школьников».**

**Социальный педагог.** Наркомания распространена главным образом среди 15–18-летних, а токсикомания – среди
11–14-летних.

В большинстве случаев младшие подростки впервые знакомятся с действием наркотических и токсических веществ из любопытства, ради «эксперимента». Учащиеся среднего и старшего возраста чаще всего пробуют одурманивающие средства, стремясь самоутвердиться среди окружающих, проявить «взрослость» и самостоятельность, стать членом одной из групп (компаний сверстников или более старших). Нередки случаи, когда употребление этих средств несовершеннолетними обусловлено их протестом против давления взрослых (родителей, учителей). Но, как правило, приобщение подростков к наркотикам происходит под действием комплекса факторов. Врачи, работники правоохранительных органов, педагоги подтверждают, что такими факторами могут быть неблагоприятные семейные обстоятельства, психофизиологические и биологические особенности школьников, неразвитость их духовных потребностей, неумение разумно использовать свободное время и т. д.

Каковы же признаки употребления токсических веществ и наркотиков*?*

*1.* *Внешние признаки:*

– бледность кожи;

– расширенные или суженные зрачки;

– покрасневшие или мутные глаза;

– замедленная речь;

– потеря аппетита, похудение;

– хронический кашель;

– плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

*2. Очевидные признаки:*

– следы уколов на руках в области внутренних поверхностей локтевых сгибов;

– бумажки, свернутые в трубочку;

– маленькие ложечки;

– капсулы, бутылки или пивные банки.

*3.* *Изменения в поведении:*

– нарастающее безразличие ко всему;

– уход из дома и прогулы занятий в школе по непонятным причинам;

– ухудшение памяти;

– бессонница;

– невозможность сосредоточиться;

– болезненная реакция на критику;

– частая и быстрая смена настроения;

– повышенная утомляемость, сменяемая повышенной энергичностью;

– необычные просьбы дать денег, пропажа ценных вещей из дома;

– снижение успеваемости в школе;

– самоизоляция, избегание общения с домашними.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

*1.* *Не паникуйте.* Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ребенок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять наркотик под давлением.

Помните о том, что и многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (например, обезболивающие наркотики, масочный наркоз и т. д.). И постарайтесь с первых минут стать для ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

*2.* *Сохраните доверие.* Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно, для вашего сына или дочери это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы сможете поговорить с ребенком на равных, обратиться к взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте употребления ненормативных веществ (возможно, алкоголя). Было ли тогда для вас важным почувствовать себя взрослым, или быть принятым в компании, или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные же проблемы стоят перед вашим ребенком. Возможно, что наркотик для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

*3.* *Оказывайте поддержку.* «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя» – вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать: что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Поощряйте интересы и увлечения подростка, которые должны стать альтернативой наркотику; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на ребенка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам типа табака, алкоголя, лекарств.

Будьте уверены, что дети видят, как вы справляетесь или не справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими опасными, как наркотик.

*4.* *Обратитесь к специалисту.* Если вы убедитесь, что ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно и вы не в силах помочь ему, обратитесь к специалисту. Не обязательно сразу к наркологу. Если у подростка еще не выработалась стойкая зависимость, и наркотик для него – способ справиться с личными проблемами, лучше начать с психолога или психотерапевта. Будет очень хорошо, если и сам подросток сможет пообщаться с психологом (при этом важно избежать принуждения). Если же вы чувствуете, что у вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость от наркотика, не теряйте времени – обращайтесь к наркологу. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. И помните: чтобы помощь нарколога была эффективной, необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости. Будьте готовы к тому, что спасение вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий.

**VII. Обсуждение и принятие решения родительского собрания.**

1. Продолжить воспитание гигиенических навыков детей.

2. Контролировать соблюдение режима дня своими детьми.

3. Использовать рекомендации по формированию осанки, профилактике близорукости и вредных привычек.

4. Оказывать детям помощь в укреплении здоровья.

**VIII. Ознакомление родителей с психолого-педагогической литературой по теме собрания.**

**Л и т е р а т у р а**

1. *Белякова, Н. Т.* Фигура, грация, осанка. – М.: Просвещение, 1978.

2. *Воликова, Т. В.* Режим дня в жизни школьника. – М.: Просвещение, 1961.

3. *Краковяк, Г. М.* Физическое воспитание школьника в семье. – Ленинград, 1967.

4. *Ловейко, И. Д*. Формирование осанки у школьника. – М.: Просвещение, 1970.

5. *Норкина, Т. Е*. Берегите нервы. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

6. *Пекелис, В. Я.* Твои возможности, человек. – М.: Знание, 1984.