

Родительское собрание.

«Здоровый ребёнок в здоровой семье»

«Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно»
Академик, хирург Н. М. Амосов.

В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья школьников. Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Возникает такой образ: тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди - огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть. А мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река - это образ жизни, и наша задача - научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья. Кто должен и может взять на себя такую роль? Прежде всего - семья, родители, затем - школа, учителя.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: «Кто такой здоровый человек?»

Вашему вниманию предлагаются «Правила здорового образа жизни»

Правильное питание

Сон

Активная деятельность и активный отдых

Вредные привычки

Факторы, влияющие отрицательно на наше здоровье:

- Неправильное питание;
- Малоподвижный образ жизни;
- Компьютеризация;
- Вредные привычки;
- Стресс.
- И др.



А между тем недосыпание напрямую связано с неуспеваемостью ребенка. По большому счету, мы попросту не задумываемся над этим и не считаем это проблемой. К сожалению, у работающих допоздна родителей и дети живут по ненормированному графику:

школа, затем занятия после школы, дневной сон пропускается, время ночного сна также сдвигается, утро начинается раньше. Казалось бы, подумаешь, лег ребенок чуть позже, что тут особенного? Вон, какой бодренький бегают. В действительности же, это серьезная проблема. Если сложить все часы недосыпания, то в совокупности получится огромная часть жизни.

Сон – источник сил, поддерживающий наш разум и нервы. Каждый раз во время ночного сна, «батарея» головного мозга подзаряжается. Так же как поднятие тяжестей укрепляет мышцы, сон улучшает работу мозга. Качественный продолжительный сон – залог продуктивной работы «батареи». Он улучшает концентрацию внимания, это позволяет нам быть физически не напряженными и одновременно сохранить ясное сознание и хорошо соображать. И тогда мы отлично себя чувствуем. Родители обязаны стараться обеспечить здоровый сон своему ребенку. И тогда вы увидите счастливого, самодостаточного, не слишком проблемного и более социально адаптированного ребенка. Спать ребенок должен не менее 10 часов.

Одним из основных условий, необходимых для здоровья человека, является его пребывание на свежем воздухе, богатом кислородом, не содержащем вредных примесей — ни механических (пыль), ни химических.

При этом не важно, какая на улице температура воздуха, так как при любой температуре можно защитить тело соответствующей одеждой, а в холодные дни — с помощью интенсивных движений. Ребенок должен регулярно несколько часов в день проводить на свежем воздухе. Для прогулок следует выбирать места, удаленные от возможных источников атмосферных загрязнений, от большого скопления людей, где всегда имеется опасность контакта с инфекцией.

Правильное питание - основа здоровья человека. Именно пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником

энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя.

Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей. Именно в школе дети приобретают добрую половину своих будущих хронических болезней, и зачастую они связаны с вынужденным неправильным питанием.

Но всё в ваших руках: вы можете с молодых лет приучить ребёнка к здоровой пище, отвлечь его от нынешнего «бича» детского меню - чипсов и шоколадок и спасти от гастритов и язв.

Рациональное питание - это, прежде всего, забота о себе, своей психике и своем интеллектуальном потенциале, которая поможет вам на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память, способность справляться со стрессами и преодолевать любые препятствия. Питание школьника должно быть сбалансированным

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- молоко или кисломолочные напитки;
- творог;
- сыр;
- рыба;
- мясные продукты;
- яйца.

Еще одна серьезная проблема из серьезных проблем, которая влияет на здоровье в наше время – это гиподинамия.

Наши дети воспитываются в мире, где компьютер уже стал привычной и необходимой вещью в каждом доме. Они проводят возле него много времени. Вот почему у взрослых появляется опасение, не влияет ли компьютер отрицательно на состояние здоровья их детей.

Как утверждают психологи, вред от компьютера в том, что он может вызвать психологическую зависимость. Еще врачи говорят об испорченном зрении, искривленном позвоночнике, гиподинамии. Да, компьютер может причинить вред, если не соблюдать определенные правила. Чтобы компьютер не вредил здоровью, необходимо просто регламентировать время, которое ребенок проводит за ним. Дошкольнику разрешается проводить за компьютером не больше 20 минут в день. Младшим школьникам – до 40 минут. А детям в возрасте с 9-11 лет можно сидеть за компьютером не более полутора часов.

Подводя итог, я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех: «Мой ребёнок будет здоров если я...».

Мы услышали, что надо делать, чтобы сохранить здоровье наших любимых детей. Берегите их, ну а я, как классный руководитель и учитель, буду стараться помочь вам в этом.

Подготовила: Иванова Е.Е.