

3. Здоровье ребёнка в наших руках.

«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

Цели: привлечь внимание родителей к проблеме здоровья детей; обсудить факторы риска для здоровья современных детей, познакомить с основными рекомендациями по сохранению здоровья ребенка и воспитанию правил здорового образа жизни.

1. Психологический настрой родителей:

- В последнее время особую тревогу вызывает состояние здоровья школьников. Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Кто должен и может взять на себя роль в формировании, поддержании здоровья у детей? Прежде всего - семья, родители, затем - школа, учителя.

За последние десятилетия уровень здоровья детей, как показывают исследования ученых, неуклонно снижается.

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.

- Как говорится, что имеем, не храним, потерявши - плачем. С давних времен люди разных стран в своих приветствиях и поздравлениях желают друг другу здоровья, понимая, как это важно для успеха в разных сферах жизни. Однако практика показывает, что у большинства из нас либо отсутствуют необходимые знания о правилах сохранения здоровья, либо не воспитана потребность их выполнять. В результате незаметно, но постоянно человек наносит непоправимый вред своему здоровью.

- Какие составляющие входят в это понятие? Прежде всего, это физическое здоровье. Немаловажной является и такая составляющая, как психическое здоровье. И еще одна часть, без сохранения которой человека также нельзя считать полноценным членом общества, — это душевное здоровье.

- Уважаемые родители, до нашей сегодняшней встречи отвечали на два, кажется, очень простые вопросы: «Что такое здоровье?» «Кто такой здоровый человек?»

Вы, наверное, заметили, что дети в основном говорят о здоровье только физическом, однако мы все должны осознавать, что здоровье состоит из 3-х составляющих: физическое, психическое, душевное.

Наши дети понимают, какого человека можно назвать здоровым и как беречь своё здоровье. Вот только они сами не могут еще себя контролировать. В этом должны помочь вы, родители, ведь «Ребенок учится всему, что видит у себя в доме, родители – пример ему».

- А как вы им в этом помогаете?

- Первое предложение «Я ложусь спать». Ребята написали во сколько они чаще всего ложатся спать ответы перед вами.

- А между тем недосыпание напрямую связано с неуспеваемостью ребенка. По большому счету, мы попросту не задумываемся над этим и не считаем это проблемой. Казалось бы, подумаешь, лег ребенок чуть позже, что тут особенного? Вон, какой бодренький бегаёт. 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, головной мозга подзаряжается, сон улучшает работу мозга. Качественный продолжительный сон – залог продуктивной работы. 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 8–10 часов.

Недостаток сна в наше время является причиной многих заболеваний: нарушения психологические и физические, ослабление иммунитета, частые простудные заболевания, заболевания глаз, синдромы хронической усталости и даже гормональный дисбаланс.

Предложение «Когда у меня свободное время» ребята дописали чем они занимаются, когда у них есть свободное время.

Режим дня — это рациональное распределение времени на все виды деятельность и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Дети легко привыкают к распорядку дня в школе, поэтому и дома следует составить такое же расписание для ребёнка.

Одним из основных условий, необходимых для здоровья человека, является его пребывание на свежем воздухе, богатом кислородом.

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.

Еще одна серьезная проблема из серьезных проблем, которая влияет на здоровье в наше время – это гиподинамия. Гиподинамия — это низкая двигательная активность. Гиподинамия – это неправильный образ жизни, который может привести к различным заболеваниям. Гиподинамия может наблюдаться как у взрослых, так и у детей. В детском возрасте это явление особенно опасно. На сегодняшние дни гиподинамией страдают дети порой чаще, чем взрослые. Несколько лет назад основное детское развлечение было подвижная игра на свежем воздухе, а работа взрослых в основном была связана с физической деятельностью. Современные дети перестали играть в игры, на сегодняшние дни у них одно развлечение – это телевизор и компьютер. Гиподинамия особенно вредна в детском возрасте. Она неблагоприятно воздействует на детский организм. Она влечет за собой нарушение осанки и деформацию позвоночника, задерживает формирование организма, нарушает работу сердечно-сосудистой системы, и половое созревание. Проблема лишнего веса, как правило, непосредственно связана с гиподинамией. На сегодняшние дни дети страдают ожирением в два раза чаще, чем десять лет назад. В большинстве случаев полнота, которая возникла в детстве, не покинет человека на протяжении всей его жизни.

Чтобы избежать вышеперечисленных проблем, необходимо следить за ребенком. С 2–3-летнего возраста малыша можно приучать к зарядке. Дети, как правило, более энергичны в отличие от взрослых. Одной прогулки бывает недостаточно растущему организму. Ребенку нужно больше движений. Если по тем или иным причинам ребенок не посещает уроки физкультуры и спортивную секцию, то физическим воспитанием должны заниматься родители. Играйте в настольный теннис, катайтесь зимой на санках, коньках или лыжах.

Предложение «На свежем воздухе я бываю» ребятам нужно было дописать сколько по времени они бывают на свежем воздухе.

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. Младшим школьникам – до 40 минут

Предложение «Если я хочу кушать, то я выберу» ребятам нужно было дописать любой продукт питания, который они бы съели, когда хотят есть.

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.

- Для того, чтобы человек чувствовал себя по-настоящему здоровым, необходимо беречь **психику**, Нагрузки, которые испытывает современный человек, очень велики, и часто психика не выдерживает. Более подвержены этому школьники, т. к. их организм еще не так силен, и они не умеют управлять своими эмоциями. Различают эмоции положительные и

отрицательные. Положительными мы отзываемся на чью-то любовь, вежливость, доброжелательность, благодарность, сочувствие, заботу или на радостное событие. Отрицательные возникают в результате страха, переутомления, боли, голода. Их могут вызвать грубость, зависть, равнодушие, бестактность, жестокость окружающих.

Человек может стать по-настоящему здоровым, если научится подавлять в себе раздражение, не допускать нервных срывов, не позволять эмоциям управлять собой. Как научить этому ребенка? Лучше всего в этом возрасте регулировать эмоциональное состояние физическими упражнениями, при помощи занятий различными видами искусств. Помогут прогулки, выезды за город. Можно научить ребенка приемам снятия напряжения.

Самый простой способ, который знают дети, — это посчитать до десяти, прежде чем дать выход своему гневу.

Хорошо, если у вас есть домашние животные. Помогает расслабиться созерцание струящейся воды, огня зажженной свечи.

- Не менее важно иметь **душевное здоровье**. Это наш внутренний мир, нравственные принципы, убежденность, гуманность. Если красота физическая дается от природы, то духовная характеризуется поступками, отношением к другим людям. Чтобы создать бесконфликтные взаимоотношения, необходимо научить ребенка выполнять следующие правила:

- . не пытаться перевоспитать другого человека, а самому изменить свое отношение к нему;
- . не увлекаться критикой;
- . обсуждать ситуацию, которая возникла сейчас, а не вспоминать прошлые «грехи» человека;
- . во время конфликта следить за своей речью: неосторожное слово может тяжело ранить душу другого человека;
- . уметь искренне восхищаться достоинствами другого человека;
- . быть внимательным к чувствам, настроениям другого человека;
- . вести себя так, как хотелось бы, чтобы другие вели себя по отношению к тебе.

- Подлинно культурный, духовно здоровый человек не только одевается со вкусом и грамотно говорит, но и дарит окружающим положительные эмоции.

В условиях сложной экологической, экономической действительности проблемы сохранения здоровья и воспитания здорового образа жизни особенно актуальны. В современном обществе реализовать себя, свои способности, быть успешным в профессиональной деятельности и личной 'жизни может только по-настоящему здоровый человек. Но одни только

знания не помогут ребенку. Необходимо, чтобы идея бережного отношения к здоровью стала его внутренним убеждением.

- Возьмите лепестки и напишите факторы душевного здоровья. Прикрепите на доску.

Задача Взрослого на сегодняшний момент:

Быть рядом, вовремя прийти на помощь, рассказать, посоветовать, если надо - вмешаться в его жизнь, проявляя при этом уважение и доверие. Не менее важно и другое - знать своего ребенка. Знать его жизнь, интересы, друзей, характер их взаимоотношений, его радости и обиды, тревоги и заботы. Только зная все это, можно своевременно прийти ему на помощь, когда она понадобится.

Ребёнку необходима совместная деятельность со взрослыми. При этом у них должны быть общие интересы, увлечения. совместная деятельность рождает общность переживаний, чувств, настроений, рождает эмоциональную и духовную близость.

В совместных занятиях не только родителям открывается характер сына или дочери, но и те лучше узнают своих родителей.

В жизни наших детей главное место должны занимать учеба и творчество, физкультура и спорт, любая активная жизнедеятельность.

Дети нарисовали рисунки на тему «Мы выбираем здоровье», где они в основном показали нам, что главное, чтобы быть здоровым нужно больше двигаться и заниматься спортом.

- Подводя итог, я предлагаю Вам поделиться каждый 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...».**

Мой ребенок будет здоров если я буду с ним больше проводить свободного времени и чаще бывать на свежем воздухе.

- Вы слышали сегодня, что надо делать, чтобы сохранить здоровье наших любимых детей. Берегите их, ну а мы, как педагоги, будем стараться помочь вам в этом.

Как видите, есть над чем задуматься, о чем поговорить с детьми. Не забывайте и о личном примере!

- Мы сегодня вырастили здоровый цветок. Дети наши цветы. Пусть ваши «цветы» вырастут здоровыми. Это зависит от вас. Поливайте ваши «цветы» физически, психически и душевно.

Приложение 1.

Пищевые добавки.

Наиболее безопасная пищевая добавка.

Е – 330 – лимонная кислота.

Опасные пищевые добавки.

Е – 102, Е – 110, Е – 120, Е – 124.

Добавки, наносящие вред здоровью.

Е – 220, Е – 221, Е – 224 (раздражение в кишечнике).

Е – 338–341, Е – 450, Е – 407, Е – 461, Е – 463, Е – 465, Е – 466 (расстройства пищеварения).

Е – 200 (разрушает витамин В 12).

Е – 230, Е 231, Е -232, Е – 233 (заболевания кожи).

Е – 320, Е – 321 (увеличение холестерина в крови).

А также Е -103, Е – 104, Е – 105, Е – 11, Е – 121, Е – 122, Е – 123, Е – 125, Е – 126, Е – 127, Е – 130, Е – 131, Е – 141, Е – 142, Е – 150, Е – 152, Е – 171, Е – 173, Е – 180, Е – 210, Е – 211, Е – 212, Е – 213, Е – 215, Е – 216, Е – 222, Е – 225, Е - 239, Е – 240, Е – 241, Е – 250, Е – 251, Е – 311, Е – 467, Е – 477.

Приложение 2.

Упражнения для снятия отрицательных эмоций, расслабление мышц тела.

И.п.: соединив пятки, напрягите мышцы икр, затем бёдер. Не ослабляя напряжения в каждой предыдущей группе мышц. Постепенно сокращайте мышцы ягодиц, живота, спины, груди, плеч, рук – до тех пор, пока всё тело не будет напряжено. Держите это напряжение 5 с. после чего переходите к выполнению самого упражнения.

Упражнение 1: положите руки на затылок, глубоко вдохните. Выдыхая, опустите подбородок и локти к груди. Оставайтесь в таком положении 10 - 20 с.

И.п.

Упражнение 2: положите ладони на спину ближе к позвоночнику. Сведите локти вместе. Глубоко вдохните. Во время выдоха тяните локти вниз, а голову старайтесь не опускать. Оставайтесь в таком положении 10–20 с.

И.п.

Упражнение 3: на высоте плеч вытяните руки вперед. Переплетите пальцы, ладони наружу. Одновременно опустите подбородок на грудь. Оставайтесь в таком положении 10–20 с.

И.п.

Упражнение 4: положите руки на плечи в разные стороны шеи.

Глубоко вдохните. При выдохе наклоните голову вниз и пальцами нажмите на трапециевидные мышцы (между плечами и шеей). Оставайтесь в таком положении 10–20 с.

И.п.

Упражнение 5: вытянутые руки сомкните за спиной - левая кисть обхватывает запястье правой. Наклоняйте голову влево. Растяжение мышц выполняйте 10–20 с. Повторите упражнение с наклоном вправо.

И.п.