

Родительское собрание

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивает индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственное здоровье — комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра и красоты.

В упрощенном виде можно считать, что критериями здоровья являются:
для соматического и физического здоровья — я могу;
для психического — я хочу;
для нравственного — я должен.

Именно родители в тесном сотрудничестве со школой должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и закрепления своего здоровья.

Остановимся подробнее на вопросе формирования у детей привычки и навыков безопасного для жизни и здоровья поведения.

Привычка—это поведение, образ действий, ставший обычными, постоянными. Привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык— это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия).

Привычки воспитываются не столько словами, сколько делами. «Учи показом, а не рассказом» - говорили в древности. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения, того или иного действия должно сопровождаться объяснением, почему его надо выполнять. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого и первые положительные результаты. Это особенно важно при формировании у детей привычки заботиться о своем

здоровье. Неправильное «подкрепление» привычки ведет к формированию у детей вредных привычек (грызть ногти, не мыть руки перед едой, курить и др.). Искоренить возникновение вредных привычек довольно сложно. От родителей, учителей требуются терпение и выдержка.

Режим дня ученика средней школы.

Особое внимание необходимо уделить проблеме формирования у детей привычки соблюдения режима дня как важнейшего фактора здоровья школьника.

Надо ли приучать ребенка к определенному режиму дня? Почему режим дня так важен для здоровья ребенка?

Чередование различных видов деятельности (уроки в школе, подготовка домашних заданий, внешкольные занятия, труд) с активным отдыхом, удовлетворение естественной суточной потребности в движении, полноценный сон помогают ребенку восстановить силы, сохранить высокий уровень работоспособности. Все режимные моменты важно выполнять регулярно, ежедневно в одни и те же часы. При нарушении режима дня ребенок быстро устает, становится рассеянным, ничего не успевает сделать, появляются головные боли, снижается настроение, исчезает желание учиться.

Рационально организованный режим школьника это:

- 1) Учеба в школе, точно регламентированное время и продолжительность подготовки домашних заданий, а также творческой деятельности ребенка.
- 2) Обязательный отдых на свежем воздухе.
- 3) Достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну.
- 4) Регулярное и полноценное питание.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка).

Часто родители задают вопрос: «Нужно ли заставлять детей делать утреннюю зарядку?» заставлять не надо. Все, что связано с «заставлять», вызывает у детей усиленное сопротивление, а порой и негативное отношение на всю жизнь. Как говорили в старину: «Ребята учатся тому, что видят у себя в доме». Ведь образ жизни в семье, как правило, наследуется детьми, которые, вырастая, очень часто строят свою семью по подобию родительской. Потому родителям рекомендуется выполнять зарядку вместе со своими детьми во имя их здоровья.

Зарядка важна тем, что она подготавливает организм к активной дневной деятельности. Ученые – физиологи установили, что дети, выполняющие каждый день зарядку, более работоспособны, бодры, дисциплинированы, чем те дети, которые не занимаются по утрам зарядкой.

Питание и отдых детей

«Ешь правильно и лекарство не надобно», эта народная мудрость как нельзя лучше отражает то, насколько важен для растущего организма прием пищи в одно и то же время, правильно организованное и сбалансированное питание.

Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм ребенка, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища.

Поэтому как питается ребенок, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

Очень важен для здоровья детей утренний завтрак. Утром вступают с активную деятельность и начинают функционировать все органы человека, в том числе и поджелудочная железа, которая выделяет желудочный сок для переваривания пищи. Если этот сок поступает в пустой желудок, он раздражает стенки желудка, вызывая или провоцируя различные желудочные заболевания. Поэтому утром дети обязательно должны позавтракать. Учащимся необходимо получать горячий завтрак вовремя и полноценно обедать и ужинать. Родителям следует помнить, что на занятия в школе приходится период наиболее высокой работоспособности, а затем отмечается спад. Вот почему вернувшись из школы ребенку необходимо пообедать.

Особое внимание надо уделить такому компоненту режима дня, как сон.

Родителям следует стремиться к созданию условий для полноценного сна, который для школьника 5-9 кл. должен составлять примерно 9—9,5 часов. Конечно, продолжительность сна зависит от индивидуального состояния здоровья и физического развития ребенка.

Перед сном необходимо соблюдать элементарные правила поведения:

- Не играть в шумные азартные игры.
- Не заниматься спортом.
- Не смотреть страшные фильмы.
- Родителям нельзя ругать, наказывать ребенка.
- Стремиться, чтобы ребенок ложился спать в одно и то же время.
- Перед сном комната ребенка должна быть хорошо проветрена.

В выходные дни и на каникулах родителям желательно внести изменения в режим дня ребенка. Время приготовления ко сну, приема пищи, гигиенических процедур остаются такие же, как и в будни, а вот на воздухе ребенку необходимо быть больше. Кроме того, у ребенка должно быть время для занятия любимым делом. Не забывайте при этом хвалить ребенка, ободрять за старание.

И, конечно, родителям следует помнить о поддержании хорошего настроения у ребенка, психологического комфорта. Раздоры между родителями, их упреки в адрес ребенка отрицательно влияют на его состояние и на успехи в школе.