

Родительское собрание "О здоровье – всерьез"

Цели:

- Помочь родителям правильно организовать режим дня школьника, обратив особое внимание на качественно новые компоненты режима: учебную и досуговую деятельность.
- Дать практические советы, помогающие приучить ребенка выполнять режим дня.
- Воспитывать сторонников и пропагандистов здорового образа жизни.

Подготовка к собранию:

- теоретическая подготовка;
- анкетирование родителей и учащихся, анализ анкет;
- выступления заинтересованных сторон;

ХОД СОБРАНИЯ

Учитель. Уважаемые родители! Я рада видеть вас на собрании «О здоровье – всерьез». Ваши анкеты показали мне, насколько важна, актуальна эта тема. Они выявили сторонников и редких противников режима дня, определили круг вопросов, требующих разрешения, изучения. Сегодня я постараюсь дать на них подробные и исчерпывающие ответы.

Все – по режиму

Великий физиолог И. П. Павлов не раз говорил, что ничто так не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определенный распорядок жизни. Такой определенный распорядок, режим дня чрезвычайно важен для учащихся. Все свое время в режиме дня, а иначе и работа ладиться не будет, не пойдет на пользу. Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе – все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. Результат – снижение работоспособности школьника. Вот почему семья, так же как и школа, должна обратить серьезное внимание на организацию времени бодрствования и сна учащихся.

Нам нередко приходится наблюдать, что некоторым ребятам на уроке крайне трудно сосредоточить внимание на том, что происходит в классе. Такое впечатление, что ребенок болен – к тому же он жалуется на головную боль, слабость, желание спать. Иногда выясняется, что ребенок действительно нездоров, но в очень многих случаях причина в ином: он не придерживается режима дня, у него нет определенных часов для приготовления уроков, ему не хватает времени для прогулок, спать он ложится поздно, так как засиживается у телевизора, компьютера. Каждое отдельное отступление от режима кажется невинным, но, накапливаясь изо дня в день, последствия таких отступлений начинают сказываться все сильнее. Что нужно теперь такому ребенку? Скажем сразу: он не нуждается ни в каком лечении. Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят маленького школьника от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости. Он снова будет внимательным, усидчивым и хорошо успевающим.

Правильно организовать режим дня школьника – это:

- обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну;
- предусмотреть регулярный прием пищи;
- установить определенное время приготовления уроков;
- выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.

Конечно, трудно приучить ребенка следовать всем пунктам режима; но если проявить настойчивость, ему будет все легче и легче это делать – начинает играть свою роль привычка, и ребенок поймет, что режим помогает жить. Потребность детей во сне тем больше, чем младше ребенок. С возрастом продолжительность сна уменьшается, а время бодрствования соответственно увеличивается. Вместе с тем в самом времени бодрствования – в связи с повышением работоспособности – нарастает удельный вес занятий в школе, домашних учебных занятий, «дополнительных» внешкольных занятий. Школьники должны вставать в 7 ч утра. Следующие 50 мин уходят на утреннюю зарядку, обтирание, туалет и завтрак. Затем ребята отправляются в школу. Они тратят на дорогу 15-30 мин. После учебных занятий в школе учащиеся обедают и отдыхают: играют на открытом воздухе в подвижные игры, а затем выполняют уроки. Время, оставшееся до сна, уделяют творческой деятельности, свободным занятиям, помогают семье. Перерыв между школьными и домашними занятиями должен составлять 3-3,5ч. Большую часть этого времени ребенку необходимо провести на открытом воздухе. Для первоклассников, второклассников (и более старших детей с ослабленным здоровьем) необходим дневной сон: час-полтора при открытой форточке, который хорошо восстанавливает работоспособность.

После домашних учебных занятий ребенку обязательно надо поиграть на открытом воздухе час-полтора. Еще раз подчеркнем значение двигательной активности. Дети, которые мало двигаются, отстают в развитии, часто имеют избыточный вес, плохо сопротивляются инфекциям, не могут быстро приспосабливаться к смене температуры воздуха и атмосферного давления; поэтому часто и длительно болеют, вынуждены пропускать занятия в школе, отстают от товарищей. Нельзя признать разумным запрещение детям прогулок и игр на воздухе в наказание за какие-либо проступки. Неправильно также отменять дневные прогулки, добавляя время, которое ушло бы на них, к вечерним прогулкам, после того как приготовлены уроки, – в это время уже нет целебных, биологически активных ультрафиолетовых лучей.

Для получения профилактической дозы ультрафиолетовых лучей ребенку нужно было бы побыть на открытой площадке в полдень при безоблачном небе в течение 6-8 мин в июне-июле и 26 мин. – в декабре. Это чисто условная мера: реально мы никогда не находимся в идеальных условиях – воздух не всегда чист, солнце часто бывает закрыто облаками и на часах не всегда полдень. Так что ребенку надо быть на воздухе значительно большее время. Например, с ноября по февраль даже в околополуденное время для этого требуется 1,5-2 ч.

Прогулки и игры детей на воздухе именно днем, а не вечером (так же как и гигиенически полноценная освещенность рабочего места) важны для профилактики расстройств зрения. Многие гигиенисты и офтальмологи считают, что близорукость развивается у школьников как следствие накапливающейся изо дня в день световой и ультрафиолетовой недостаточности. Общее время пребывания ребенка на свежем воздухе – до 4 ч в день. (Сюда входит и время, затрачиваемое на дорогу в школу и обратно). Всякий лишний час,

проведенный на воздухе, очень ценен для здоровья школьников, особенно ослабленных и перенесших заболевания.

В режиме дня школьников необходимо предусмотреть время, которое используется ими в соответствии с их собственными склонностями и интересами. Ребенок должен быть уверен, что у него всегда найдутся часы и для чтения любимых книг, и для конструирования или рисования, и для занятий спортом, и для того, чтобы посмотреть телепередачу, поиграть на компьютере. Конечно, все эти свободные занятия также должны быть гигиенически правильно организованы. В частности, особый контроль следует установить за просмотром телевизионных передач и работой на компьютере. Очень нежелательно, если ребенок проводит у телевизора более часа и чаще, чем три раза в неделю. Следите за тем, чтобы дети не сидели слишком близко к экрану (для экрана, размер которого по диагонали 59 см, минимальное расстояние составляет 2 м; для экрана большего размера – 2,5 м); если передача идет в темное время суток, зажигайте в комнате неяркую лампу (располагается она за спинами зрителей).

К «ручным» занятиям, которые должны быть заложены в режиме дня, также предъявляется ряд требований гигиенического характера. Особенно следует помнить, что у маленьких детей процесс окостенения фаланг пальцев еще не закончен, мелкие мышцы кистей рук развиты слабо, точность координации движений оставляет желать лучшего. Всякое новое упражнение, которым овладевают дети, всегда связано с напряжением многих групп мышц. Например, освоение письма вначале вызывает значительное напряжение нервно-мышечного аппарата пальцев, кисти рук и даже всего тела. При этом дети устают, у них даже выступает пот на лбу, хотя видимых затрат энергии нет. Занятия лепкой, аппликацией, строгание, пиление и другие работы совершенствуют навыки, способствуют развитию у детей мелких мышц руки. Укрепляют их специальные тренирующие упражнения – штриховка в различных направлениях: слева направо, справа налево, сверху вниз, по горизонтали. Во время таких занятий, а также при овладении письмом хорошо помогают расслабить кисть простые движения – сжимание и разжимание пальцев в такт произносимым словам: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали». Найдите место в режиме дня посильному труду детей – общественно полезному, в помощь семье, связанному с личным самообслуживанием.

Дома младшим школьникам вполне можно поручать уборку комнат, мытье посуды, не говоря уже о том, что они могут следить за состоянием своей одежды и обуви, стирать мелкие личные вещи, убирать свою постель и свое рабочее место. Важно учить их правильным навыкам выполнения всех этих работ. Следует напоминать детям о необходимости выполнять правила личной гигиены, особенно о том, что после работы надо тщательно мыть руки. На все виды самообслуживания, в том числе на утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры и питание младшим школьникам требуется не менее 2,5 ч.

Утренняя зарядка вместе с выполняемыми после нее водными процедурами (обтиранием, обливанием и утренним туалетом) занимает не более 30 мин. Столько же примерно времени потребуется ребенку для «отхода ко сну». За это время ему необходимо самостоятельно привести в порядок свой костюм, пальто, обувь, пришить, если надо, оторвавшуюся пуговицу, выполнить общепринятые правила личной гигиены. Двадцать – двадцать пять минут нужно выделить для завтрака и для ужина и 30-35 мин – для обеда. После напряженной дневной работы организму школьника, его центральной нервной системе нужен полноценный отдых. Такой отдых может доставить только сон. Сон достаточной продолжительности обеспечивает высокую работоспособность ребенка в течение значительного времени. При недосыпании это время сокращается,

работоспособность падает. Систематическое недосыпание просто опасно – оно неблагоприятно сказывается на состоянии нервной системы ребенка. Он становится легко возбудимым, рассеянным, во время работы часто отвлекается, неправильно реагирует на замечания.

Крайне важна не только необходимая продолжительность сна, но и достаточная его глубина. Неглубокий ночной сон, прерывающийся пробуждениями, даже при достаточной его продолжительности, не обеспечивает полноценного отдыха.

Для того чтобы сон ребенка был глубоким, следует соблюдать самые простые, но строгие правила. Прежде всего: приучите его ложиться спать и вставать в одно и то же время. В тех случаях, когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну. Он легче и быстрее засыпает и, следовательно, дольше отдыхает. Если же установленные часы отхода ко сну нарушаются, то организм теряет возможность настраиваться соответствующим образом. Ложась в постель в разное время, дети подолгу не могут заснуть, а утром их бывает трудно поднять с постели.

Важно также, чтобы время перед сном проходило в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, конструирование, вышивание. Шумные игры, а также связанное с эмоциональными переживаниями чтение мешают быстрому засыпанию и глубокому сну. Очень хорошо школьникам перед сном спокойно погулять минут 20-30, а затем проветрить комнату и провести вечерний туалет; в него следует включить мытье ног водой комнатной температуры. Такие водные процедуры, помимо их гигиенического и закаливающего значения, оказывают благоприятное влияние на нервную систему. Ежедневное выполнение этих процедур в определенный час перед сном способствует более быстрому наступлению сна.

Когда ребенок засыпает (и когда он спит), не нужно его тревожить. Если у него нет своей комнаты, в тот час, когда он засыпает, жизнь семьи должна затихать. Если невозможно полностью исключить неблагоприятные факторы, следует стремиться довести их влияние до минимума. Умерить свет, сделав так, чтобы он не падал на засыпающего или спящего. Приглушить радио, разговаривать негромко. Все это относится и к последним часам сна, когда возбудимость центральной нервной системы повышается, и малейший шум может разбудить ребенка, сократив продолжительность его сна.

Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний прием пищи, поэтому ужин у ребенка должен быть не позже чем за 1,5 ч перед сном. Постель – безусловно, отдельная, не тесная, не слишком мягкая, но и не жесткая.

Очень важно, чтобы дети и во время сна дышали свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить; еще лучше приучить детей спать при открытой форточке. Температура воздуха в спальне не должна превышать +16-17°.

Режим школьников

Режимные моменты	Время
Подъем	7.30
Утренняя гимнастика, водные процедуры, утренний туалет, уборка постели	7.30-

Завтрак	8.00
Дорога в школу (прогулка)	8.30-8.50
Учебные и факультативные занятия в школе (гимнастика, уроки, завтрак на большой перемене). Внеклассная и общественная работа. Общественно - полезный труд	9.00-14.35
Дорога из школы домой (прогулка)	14.35-15.00
Обед	15.00-15.30
Послеобеденный отдых (сон для детей 6-7 лет обязателен)	15.30-16.00
Пребывание на воздухе. Прогулка, подвижные игры и развлечения (лыжи, коньки, санки, городки, лапта)	16.00-17.30
Приготовление уроков, уборка книг и рабочего места (для учащихся II, III, IV классов). Перерывы на 5-10 минут через 30-35 минут. Во время первого сна дается полдник.	17.30-18.30
Пребывание на воздухе	18.30-20.30
Ужин и свободные занятия (чтение книг, занятия музыкой, помощь семье, подготовка портфеля)	20.30-21.30
Приготовление ко сну (уход за одеждой, обувью, проветривание комнаты, умывание, приготовление постели, вечерний туалет).	21.30-07.30
Сон	

Приложение

Анкета для родителей

1. Придерживается ли Ваша семья режима дня? (Да – нет – .)
2. Вы сторонник строгого соблюдения режима или допускаете его изменение, невыполнение? (Строго придерживаюсь режима – стараюсь придерживаться режима – нарушаю режим –)
3. Приучаете ли Вы своего ребенка следовать режиму дня? (Да – нет –)
4. Какой взгляд на режим дня Вам близок:
 - 1) соблюдение правил режима заключается в том, чтобы вовремя накормить детей и уложить их спать .
 - 2) весь день ученика должен быть спланирован, наполнен полезными и интересными

делами и играми; правильное чередование труда и отдыха, игр и занятий укрепляет здоровье и тем самым облегчает усвоение знаний – .

5. Зависит ли психологическое и физическое здоровье Вашего ребенка от выполнения – невыполнения режима дня? (Да – , нет – .)

6. Учащийся 1 – 5 класса должен:

- спать _____ часов;
- смотреть телепередачи _____ в день, _____ раз в неделю;
- играть на компьютере _____ в день, _____ раз в неделю;
- быть на свежем воздухе _____ ч.;
- готовить домашнее задание _____ ч.;
- заниматься в кружках, спортивных секциях _____ мин. _____ раз в неделю.

7. Хотите ли Вы получить полную информацию по этому вопросу на собрании-лектории. (Да – , нет – .)

8. Укажите вопросы, которые Вас наиболее интересуют.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Поделиться

Показатели состояния	0	1	2	3
Ребенок под разными предлогами неохотно идет в школу				
Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписание, требует постоянного контроля со стороны родителей.				
Возвращается из школы вялый, сонливый или, наоборот, чрезмерно возбужденный, раздражительный, агрессивный.				
Наблюдаются частые жалобы на усталость, головную боль, головокружение, тошноту.				
К вечеру чрезмерно возбужден, отказывается ложиться в постель, долго не может уснуть.				
Сон беспокойный, с неприятными сновидениями. В течение ночи часто просыпается, вскрикивает , «крутится»				
Отмечаются такие нарушения: подергивание век, заикание, разного рода страхи, или навязчивости, «вредные привычки» (сосание пальца, обкусывание ногтей и т.п.)				
В домашних условиях характерны постоянная возбужденность, неспособность организовать свою деятельность, капризы, ссоры, неадекватное поведение				
Очень болезненно или, наоборот, безразлично относится к школьным оценкам, постоянно их обсуждает, жалуется на несправедливость учителя.				

Самостоятельно работать не может, требует постоянного контроля. Долго не может организовать себя, постоянно отвлекается и т.д.				
Суммарный балл				

Критерии оценки:

0- симптомы отсутствуют;

1- слабо выражены;

2- умеренно выражены;

3- ярко выражены, наблюдаются практически постоянно

-Давайте посмотрим, какая картина у нас получилась.

Интерпретация результатов

Если суммарный балл находится в пределах 0-15 –состояние ребенка не вызывает тревоги, он справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения.

Если суммарный балл -15-20 , то следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки, выявить трудности, которые возникают.

Если суммарный балл составляет больше 20, то это свидетельствует о значительном напряжении, ухудшении психического здоровья.

Есть о чем задуматься!

«Памятка родителям»

Дорогие родители! Школа предлагает вам сотрудничество в воспитании вашего ребенка. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее, это ваше бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их.

Мы - школа, учителя — тоже крайне заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок стал полноценным человеком, культурной, высоконравственной, творчески активной и социально зрелой личностью. Для этого мы работаем, отдаем детям свои души и сердца, свой опыт и знания. Для того чтобы наше сотрудничество было плодотворным, мы рекомендуем вам придерживаться в воспитании вашего ребенка следующих основных правил семейного воспитания:

1. Семья — это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости. Основой, стержнем семьи является супружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром.

2. Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семьи в меру своих возможностей заботится обо всей семье. Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон.

3. Воспитание ребенка в семье - это достойное, непрерывное приобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта. Главное средство воспитания ребенка - это пример родителей, их поведение, их деятельность, это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее заботах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений.

4. Развитие ребенка - это развитие его самостоятельности. Поэтому не опекайте его, не делайте за него то, что он может и должен сделать сам.

5. Основа поведения ребенка - это его привычки. Следите за тем, чтобы у него образовались добрые, хорошие привычки и не возникали дурные.

6. Для воспитания ребенка очень вредны противоречия в требованиях родителей. Согласуйте их между собой.

7. Очень важно создать в семье спокойный, доброжелательный климат, когда никто ни на кого не кричит, когда даже ошибки и проступки обсуждаются без брани и истерики.

Не оскорбляйте ребенка своими подозрениями, доверяйте ему. Ваше доверие, основанное на знании, будет воспитывать у него личную ответственность. Не наказывайте ребенка за правду, если он признался в своих ошибках сам.

8. Приучайте ребенка заботиться о младших и старших в семье

9. Следите за здоровьем ребенка. Приучайте его заботиться самому о своем здоровье, о физическом развитии

10. Семья - это дом, и как всякий дом он может со временем ветшать и нуждаться в ремонте и обновлении.

Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!