ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕТЬЕКЛАССНИКОВ

ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЕЙ 3 КЛАССА ДЕКАБРЬ, 2-Я ЧЕТВЕРТЬ

С.О.Швед
Учитель начальных классов
ГУО «Новопогостская средняя школа имени Г.И.Цитовича»

Цель: расширение представлений родителей о здоровом образе жизни детей младшего школьного возраста, их роли в сохранении и укреплении здоровья детей.

Задачи:

- расширить когнитивный арсенал родителей об основных правилах здорового образа жизни детей младшего школьного возраста;
- содействовать пониманию родителями значения ЗОЖ в развитии здоровой личности;
- формировать навыки осознанного подхода к воспитанию ЗОЖ детей младшего школьного возраста.

Итак, тема нашего родительского собрания «Здоровый образ жизни». Как сохранить и укрепить здоровье детей.

Так что же такое здоровье? (ответы родителей).

По определению всемирной федерации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Какие же факторы влияют на состояние здоровья? (ответы родителей).

20%- наследственность;

20% - экология.

10% - развитие здравоохранения;

50% - образ жизни. [1]

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья;

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребенка способствуют у него возникновению невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Важным здесь является правильно организованный режим дня. Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Она должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий.

Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка повышается аппетит и улучшается сон. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной системы, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. При этом нужно уделить особое внимание на то, что одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы дети засыпали в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня в детском саду., и особенно в выходные дни.

Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. [2, с.417]

Пища должна быть полноценно включение в рацион продуктов богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком).

Вопросы для обсуждения в группах.

1. Можете ли Вы утверждать, что у Вас в семье сбалансированное питание?
2. Назовите любимое блюдо Вашего ребенка. Ответьте на вопрос, почему оно любимое?
3. Каковы основные принципы рационального питания?

Учитель дополняет обсуждение, обращая внимание на гигиену питания. Некачественная пища, содержащая консерванты, стабилизаторы, красители, разрыхлители и т.д., а также продукты с высоким содержанием сахара ослабляют иммунитет. Дефицит витаминов и микроэлементов. Особенно важны для полноценной работы иммунитета минералы цинк и селен, витамины А, С, группа витаминов В. Антибиотики понижают иммунитет организма на 50-75%. Родителям следует помнить, что режим питания соответствует распорядку дня, связанному с учебной деятельностью, соответствует возрасту и индивидуальным особенностям развития.

Рекомендации к здоровому питанию (информация для родителя).

1) Здоровое питание в основном основывается на растительной пище, которая разнообразна и питательна.

2) Богатая крахмалом пища должна составлять более половины объема поглощенной энергии.

3) Овощи и фрукты должны составлять более 7 % энергии, выбор должен быть разнообразным и в основном из местных продуктов.

4) Мясо, если его есть, должно составлять менее 10 % от потребляемой энергии.

5) Потребляемые молоко и молочные продукты должны быть нежирными.

6) Жиры должны составлять только 15-30 % от потребляемой энергии.

7) Потребление соли должно быть менее 6 грамм в день. [3, с.39]

Немаловажным элементом в жизни и здоровье ребенка является закаливание. В результате закаливания организм ребенка приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Успешность и эффективность закаливания возможна только при соблюдении ряда принципов:

-постепенность;

-систематичность;

-комплексность;

-учет индивидуальных способностей.

Нельзя не учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды и т. д. Это может привести к невротическим расстройствам.

Следующий фактор сохранения здоровья - это укрепление иммунной системы. Физическая активность, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, водные процедуры, отказ от вредных привычек, правильное питание - все эти мероприятия способствуют этому. К сожалению, современные учебные нагрузки значительно снизили двигательную активность школьника. Поэтому для профилактики гиподинамии и сохранения здоровья родители должны принимать следующие меры по улучшению физического состояния и самочувствия детей:

• проведение зарядки;

• прогулки на свежем воздухе;

• оздоровительный бег;

• занятия зимними видами спорта - катание на лыжах, коньках;

• плавание;

• езда на велосипеде;

• командные виды спорта: волейбол, футбол и т. п.;

• туризм;

• занятия аэробикой, спортивными танцами и т. п.

Все эти меры не только способствуют профилактике простудных заболеваний, ритмичному сокращению сердца, снимают нервное напряжение, активизируют дыхание и кровоснабжение, но и создают хорошее настроение, укрепляют волю и развивают такое качество характера, как выносливость.

Значительную роль в сохранении здоровья человека играют привычки. Одни из них сохраняют здоровье, другие разрушают его, приводят к деградации личности, преждевременному старению организма и смерти. К ним относятся употребление психоактивных веществ, табакокурение. Наши дети подходят к трудному подростковому возрасту. В этот период меняются их жизненные приоритеты. Например, если мнение родителей раньше для них было неоспоримым, авторитетным, то в этом возрасте точка зрения взрослых в глазах ребенка обесценивается. Мнение сверстников становится более значимым. Поэтому такая вредная привычка, как табакокурение становится в подростковом возрасте настоящей бедой как для детей, так и их родителей.

Как известно, табачный дым, являясь скрытым убийцей, оседает в легких и всасывается в кровь. При этом в первую очередь нарушается работа сердца, головного мозга, а впоследствии и всех внутренних органов. Особенно активно табачный дым разрушает здоровье детей, т. к. их организм очень восприимчив к различным ядам. Необходимо уже сейчас объяснить ребенку механизм воздействия табака на организм человека. Он заключается в том, выкуренная сигарета оказывает бодрящее воздействие на организм. Поэтому если вы говорите ребенку, что курить - это неприятно, некрасиво, «невкусно», вы обманываете его. Особенно это объяснение становится непринятым для ребенка, если кто-то из членов семьи курит. Надо объяснить, что находящийся в табачном дыме аммиак через 2-3 минуты после вдыхания образует в организме нашатырный спирт. Попадая в кровь, он расширяет сосуды головного мозга, возбуждает нервную систему. В этот момент курильщик и чувствует приток свежих сил. Но через несколько минут происходит спазм сосудов, и, чтобы избавиться от этого, человек вновь тянется за сигаретой. Таким образом, он становится зависимым от сигарет, постепенно отравляя свой организм.

Еще один опасный яд - алкоголь. Он также обладает наркотическим воздействием. В небольших дозах он поднимает настроение, вызывает чувство облегчения. Но в дальнейшем наступают симптомы отравления, о которых ребенку надо также рассказать. Опасность употребления алкоголя подростками состоит еще и в том, что он вызывает агрессивность.

То же самое можно сказать и об употреблении наркотиков. Кроме того, эта вредная привычка вызывает чрезвычайно опасную болезнь, трудно поддающуюся лечению - наркоманию. Часто попробовав наркотик только один раз, человек уже не может обойтись без него. Наркотик поражает все органы человека, разрушает иммунную систему, действуя на генном уровне, он вызывает психические расстройства, вызывает полную деградацию личности.

Но мало будет просто рассказывать детям о воздействии табака, алкоголя, наркотиков на организм. Взрослым нужно быть внимательнее к нему в этот период, стараться сохранить с ним доверительные отношения. А самое важное - научить его находить удовольствие в другом, например, в творчестве, спорте, общении. Что бы ни говорили взрослые, воспитание

потребности в здоровом образе жизни идет от семьи. Поэтому примером должны являться сами родители. Не стоит устраивать праздники, где алкоголь - центр события. Если в семье пьет или курит один из родителей, не надо пытаться скрывать это от ребенка. Будет лучше, если ребенок будет знать, что это вредная привычка, и супруг (супруга) не может пока от нее избавиться.

Уважаемые родители, пример поведения является самым эффективным средством здорового образа жизни. [4, с.58]

Советы родителям.

Когда Вы бросите курить, с Вашим организмом произойдут значительные изменения:

• через 20 минут после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится сердечная деятельность, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

• через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови;

• через 2 суток усилится способность ощущать вкус и запах;

• через неделю улучшится цвет лица;

• через 1 месяц явно станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;

• через 6 месяцев восстановится сердечный ритм, почувствуете желание жить и работать;

• через 1 год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;

• через 5 лет значительно снизиться вероятность умереть от рака легких;

• через 15 лет уменьшиться риск развития онкологических заболеваний в целом.

В детском и подростковом возрасте разрушительное действие алкоголя происходит ускоренными темпами. Молодой, развивающийся организм в 6-8 раз быстрее, чем взрослый, привыкает к хмельным напиткам. Установлено, что употребление спиртного в детском и юношеском возрасте приводит к алкоголизму почти в 80% случаев. Мы познакомились с факторами, способствующими сохранению физического здоровья детей. Но для того, чтобы человек чувствовал себя по-настоящему здоровым, необходимо беречь психику. Нагрузки, которые испытывает современный школьник, очень велики, и часто психика не выдерживает. Школьник еще не умеет управлять своими эмоциями. Лучше всего в этом возрасте регулировать эмоциональное состояние физическими упражнениями, при помощи занятий различными видами искусств. Помогут прогулки, выезды за город. Хорошо, если у вас есть домашние животные. Помогает расслабиться созерцание струящейся воды, огонь зажженной свечи.

Еще одна важная составляющая здоровья человека - его душевное здоровье. Это соответствие мыслей, чувств, поступков принятым в обществе нормам, основанных на идеалах добра, чести, правды, справедливости, и других категориях этики. Чтобы сформировать навыки бесконфликтных

взаимоотношений с окружающими, необходимо научить ребенка выполнять следующие правила:

• не пытаться переделать другого человека, а самому изменить свое отношение к нему;

• не увлекаться критикой, уметь вовремя остановиться;

• обсуждать конфликт, который возник сейчас, а не вспоминать прошлые «грехи»;

• во время конфликта следить за своей речью, не допускать оскорблений;

• уметь ценить достоинства другого человека и восхищаться ими;

• быть внимательным к чувствам, настроениям окружающих;

• вести себя так, как хотелось бы, чтобы другие вели себя по отношению к тебе. Третий класс является переломным в жизни младшего школьника. Именно с третьего года обучения дети начинают действительно осознанно относиться к учению, проявлять активный интерес к познанию. Ребенок пытается оценивать причины своих достижений и неудач, выбирать способы предотвращения последних, то есть развивает познавательную рефлексию. Возможно существенное снижение творческих способностей, стремления фантазировать за счет появления навыков действовать по образцу, следовать инструкции. В этом возрасте у ребенка по-прежнему присутствует острое желание быть успешным в учебе, что для него значит то же, что и быть хорошим и любимым. Поэтому у некоторых детей происходит снижение самооценки, например, ребенок думает о себе так: «Я плохой, потому что не так пишу или читаю». Эта тенденция может закрепиться, если ребенок считает, будто родителей огорчают его неудачи. Он перестает верить в свои возможности. В наиболее сложном варианте он уже не стремится быть успешным, начинает лениться, думая о себе так: «Я не могу быть хорошим, поэтому и незачем стараться». У некоторых детей закрепляются социальные страхи: сделать что-то не так, допустить ошибку. Это приводит к снижению качества контрольных работ, трудностям в выполнении творческих заданий. Между вторым и третьим классами происходит скачок в умственном развитии учащихся. Именно на этом этапе обучения происходит активное усвоение и формирование мыслительных операций, более интенсивно развивается вербальное мышление, т.е. мышление, оперирующее понятиями. Новые возможности мышления становятся основанием для дальнейшего развития других познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти. Однако их концентрация может снижаться к концу дня, недели, учебной четверти, после длительных заболеваний. [5, с.240]

Продолжает активно развиваться воля ребенка. Он пытается сдерживать свои непосредственные импульсы, учитывать желания других людей. Учится преодолевать трудности, не пасовать перед ними. Ребенок становится более критичным по отношению к педагогу, может сформулировать, что ему в учителе нравится, а что не по душе. Появляется способность хорошо дифференцировать личностные качества сверстников. Ребенок может обосновать причины выбора друга или нежелание дружить. У некоторых

детей наблюдается сильное стремление к лидерству, острое переживание при невозможности его реализовать. Интенсивно развивается способность к сотрудничеству в играх и учебе. Дети учатся договариваться, уступать друг другу, распределять задания без помощи взрослых. В этот период сотрудничества может наблюдаться тенденция к образованию группировок, некоторой враждебности между их лидерами. Ребенок хорошо осознает свою роль в семье, оценивает отношения между родителями. Глубоко страдает, если они его не удовлетворяют. Появляется желание больше свободы. Излишне сильная опека угнетает. Начинают осознаваться ценностные представления о жизни.

На вопрос: что для вас важнее: здоровье ребёнка или успехи в учёбе?

Все единодушно ответили: здоровье.

Особенности школьного обучения состоит в том, что дети обязательно должны достигнуть определённого результата. Неоправданные ожидания педагогов, родителей и самих детей приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам. А это, в свою очередь приводит к тому, что у детей пропадает желание учиться и просто активно, интересно жить. Дети становятся зачастую злыми и агрессивными. У них возникают проблемы не только со здоровьем – но и являются трудности в учении.

Но бывает, что ребёнок на протяжении долгого времени находится в переживании, стрессе, волнении или на кого-то сердится, кому-то завидует. Другими словами, он испытывает отрицательные эмоции. А они-то, оказывается, очень вредны для здоровья. Чтобы ребёнок был здоровым, он должен большую часть жизни испытывать положительные эмоции.

Тренинг

1**с**итуация

(разыгрывают родители)

Ребёнок пришел с улицы на 3 часа позже, чем обещал. Вы встречаете, готовые отругать. Ваши действия….(помните: не должно быть отрицательного эмоционального всплеска)

2 ситуация

Ребёнок получил двойку, и знает, что за неё попадёт. Что вы скажите? Как поступите в данной ситуации?

Положительные эмоции – это третье слагаемое здоровья. [6, с.25]

Работа по выставке детских рисунков «Если хочешь быть здоров…»

Рефлексия. Если бы вам сейчас пришлось ответить на вопрос «Что надо делать, чтобы мой ребёнок был здоровым?» (родители записывают свои мнения и прикрепляют на лист ватмана. Получается коллективная газета: рисунки детей, советы родителей)

Памятка для родителей.

Уважаемые папы и мамы! Помните!

- Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребёнка.

- Разговаривайте со своим ребёнком о необходимости беречь собственное здоровье.
- Собственным примером демонстрируйте своему ребёнку уважительное отношение к собственному здоровью.
- Не позволяйте ему выполнять режим дня от случаю к случаю.
- Если ребёнок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуете ему.
- Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
- Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
- Дарите ребёнку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
- Не смейтесь над ребёнком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
- Приветствуете его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
- Не ждите, что здоровье само придёт к вам. Идите вместе со своим ребёнком ему навстречу!

Подведение итогов родительского университета

Учитель напоминает цель заседания родительского университета и предлагает родителям оценить, насколько она оказалась достигнутой.

Рефлексия. Родителям предлагается дополнить высказывания.

Я понял……. Я почувствовал…….

Я узнал……Я пересмотрел……. Я удивился……..

Я определил для себя……Я познакомился……..

Я осознал……Я открыл для себя……

Самым главным для меня сегодня было……

Список использованных источников:

1. Проект «Родительский университет» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://sch9.kobrin.edu.by/main.aspx?guid=94391/ Проект «Родительский университет»
2. Михалевич, П.Н. Общественное здоровье и здравоохранение: курс лекций. В 2 ч. Ч.1 / П.Н. Михалевич, П.А. Савчук, Н.С. Сердюченко. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2014. – 720 с.
3. Ермоленко, И.А. Родительский университет как форма повышения психолого-педагогической культуры законных представителей учащихся: методические рекомендации / И.А. Ермоленко. — Витебск : «Витебский областной институт развития образования», 2021. — 57 с.
4. Кулагина, И.Ю. Психология развития и возрастная психология: учеб. пособие / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М. : Трикса, 2018. – 420 с.
5. Битянова, М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / М. Р. Битянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 322 с.
6. Луговцова, Е.И. Психология формирования здорового образа жизни школьников: пособие для педагогов-психологов, педагогов соц. учреждений общ. средн. образования / Е.И. Луговцова. – Минск : Нац. ин-т образования, 2012. – 192 с.