

Тема: Здоровый образ жизни, несовместимость здоровья и вредных привычек.

Задачи собрания:

- -показать родителям огромное значение занятий физкультурой и спортом;
- -формировать у родителей потребность вовлечения детей в занятия физкультурой и спортом;
- -планировать совместную деятельность родителей и учащихся по формированию здорового образа жизни.

Методическое обеспечение: презентация

Слайд № 1-2

Слайд № 3,4

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной.

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалять свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать...

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере.

Слайд № 5

Оптимальный уровень двигательной активности

По мнению специалистов — медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему так происходит? Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное — это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом.

Воспитывая ребенка в семье и школе, мы часто употребляем слово «привычка». К вредным привычкам учащихся мы относим безответственность, отсутствие умений плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое. Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе выше перечисленных проблем лежит отсутствие привычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически.

Привычка не прививается в семье, в школе и поэтому у будущего взрослого не формируется положительный образ здорового человека.

Давайте задумаемся над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать, — заболеешь! Не будешь тепло одеваться — простудишься!» и т. д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку — не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом — трудно будет достигать успехов в учении!» и т. д.

Видимо, поэтому наши учащиеся среди исследуемых жизненных приоритетов ставят на первое место многое, но только не здоровье. В результате исследования, проведенного в 8 —11 классах (всего опрошено 200 учащихся) здоровье как жизненная ценность ставится лишь на девятое место.

Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно.

За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94% до 1%. Главными пороками 21 века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переизбыток и гиподинамия.

По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает.

Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться». А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11 процентов. Два-три урока в школьном расписании проблему не решат. Два с половиной часа в неделю занятий физической культурой в школе не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей.

В достаточной мере этому помогает и телевидение. Сегодняшний теледень среднестатистического ребенка, — это 2—3 часа неподвижности у телевизора, усталость органов зрения и слуха, головные боли, плохое настроение, сонливость, апатия и т. д. А если ко всему выше сказанному добавить уличный шум, громкую музыку на улице и в доме, наушники, которые многие дети не снимают даже в школе, сотовые телефоны — это приводит к различным опасным симптомам и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте.

Все выше перечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но и у него появляются стойкие трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски и многое другое.

У таких детей появляются проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением собственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость — это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Факты, которые говорят сами за себя...

- Минимальная норма количества шагов за день для человека — 10 000 шагов. Современный человек с нагрузкой делает половину.
- В 13 лет повышение давления до 130/80 — распространенное явление.
- Если родители имеют избыточный вес, 60—80% детей имеют его тоже.
- Для того, чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать 23—30 тысяч шагов.
- Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией.
- По данным Российских ученых, 51 % детей вообще не бывают на улице по возвращению из школы.
- 73% школьников не устраивают перерывов между приготовлением уроков.
- 30—40% детей имеют избыточный вес.
- По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.
- У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца.
- По статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

БЕЗ ОСОБОГО ТРУДА. «НО НЕ ДЕТСКАЯ ЕДА»

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым подчеркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения ребенка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. Надо отметить, что здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость детей к инфекциям, агрессивному воздействию внешней среды, тяжелых металлов, радиоактивно-му облучению и другим неблагоприятным воздействиям.

Чтобы быть рациональным, питание ребенка должно отвечать следующим основным принципам:

1. Рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.
2. Рацион питания ребенка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
3. Ребенок должен получать все группы продуктов, т.е. рацион должен быть разнообразным.
4. Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.
5. Необходимо также учитывать индивидуальную особенность детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.
6. Важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

Итак, в рацион питания современного ребенка должны быть включены все группы пищевых продуктов:

- мясо и мясопродукты;
- рыба и рыбопродукты;
- молоко и молочные продукты;
- яйца;
- пищевые жиры;
- плоды и овощи;
- хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия, крупы, бобовые;
- сахар и кондитерские изделия;
- напитки.

В последнее время на Российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые к указанным группам продуктов можно отнести лишь частично. Гамбургеры и супы быстрого приготовления, каши-минутки и чипсы стали неотъемлемой частью нашего питания. Очень часто в рекламе этих продуктов принимают участие дети. Однако это во-все не значит, что рацион питания школьника должен состоять из «супов в стакане» и «хот-догов».

Некоторые из этих продуктов дети любят, а некоторые из них даже очень любят. Для тех родителей, которые живут в высоком темпе и не имеют возможности, сил и времени готовить ежедневно «правильные» обеды и ужины, продукты, которые можно приготовить по принципу «просто добавь воды», представляются удачным выходом. Но так ли это? Что же представляют собой эти продукты?

К ним относятся газированные сладкие напитки, картофельные чипсы, жевательные резинки, конфеты типа «чупа-чупс», гамбургеры, чизбургеры, хот-доги и другие.

Режим дня

На соблюдении режима настаивают врачи, утверждая, что это лучшая мера, предупреждающая возбудимость и раздражительность детей. Режим помогает сохранить нормальную трудоспособность ребенка в течение дня на протяжении всего учебного года. Работоспособность не одинакова на протяжении дня. Исследования врачей-гигиенистов установили два пика трудоспособности. Первый — с 8 до 11 часов утра. В это время ребенок находится в школе. Потом наступает снижение качественных показателей трудоспособности. Второй подъем — между 16 и 18 часами, а затем интенсивный спад. Не считаться с этим нельзя. И если родители, пытаясь осуществить более жесткий контроль за выполнением домашних заданий, переносят их на вечер, им очень скоро приходится признать, что вечернее сидение за уроками для школьника — очень малопродуктивная работа.

Советы родителям.

1. Ребёнок должен как можно больше двигаться.

Обязанность взрослых — не ограничивать естественную свободу детей. Помните, движение — это воздух. Нет воздуха — мы задыхаемся. Нет движения — тело увядает, мысль не работает, психика угасает.

2. Не усади!

Для обеспечения сообразного природе ребёнка режима работы необходимо не усаживать его с раннего детства за стол, а предоставить ему возможность работать, жить, в режиме телесной вертикали.

3. Никакой преграды глазу ребёнка!

Ребёнку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире.

4. Да здравствует рукотворчество!

Ребёнок должен постоянно творить свой мир своими руками (лепка, рисование, конструирование и т.д.)

5. «Нам песня строить и жить помогает:»

Если вы хотите, чтобы Ваш ребёнок вырос здоровым, психически устойчивым, нравственно защищённым, пусть он как можно чаще поёт!

6. Образы управляют миром.

Ребёнок должен постоянно совершенствоваться в художественно-образной речи.

Психологическая и моральная устойчивость

Психологическое развитие детей, их моральные принципы, образцы поведения закладываются в семье. Поэтому родители должны отдавать отчёт себе в том, какая ответственность возложена на них в деле воспитания ребёнка, ведь именно они являются его первыми воспитателями. Период детства — самое подходящее время для приобретения полезных привычек и положительных черт характера, так необходимых в дальнейшей жизни. Дом — это лучшее место для воспитания в детях здоровых эмоций, доброжелательности и правильного мышления.

По-настоящему счастлив тот ребенок, который окружен заботой и вниманием со стороны любящих его людей. Только в этом случае в его поведении будут преобладать положительные эмоции, он будет смотреть на мир добрыми глазами. Ребенок чувствует себя защищенным, когда рядом есть взрослые, помогающие смело идти по жизни, прививающие ему достойное поведение, предостерегающие от дурных поступков.

На психическое становление детей, на их эмоции значительное влияние оказывают взаимоотношения в семье. Существуют некоторые причины, отрицательно влияющие не только на эмоциональную сферу ребенка, но и на его умственное развитие.

1. Смерть отца или матери.
2. Развод родителей.
3. Частое отсутствие отца из-за командировок.
4. Длительное отсутствие матери и в связи с этим жизнь с другими людьми.
5. Плохие отношения между родителями: ссоры, гнев, оскорбления.
6. Употребление спиртных напитков в семье.
7. Курение родителей.
8. Плохие знакомства родителей.

На психическое развитие детей оказывает влияние даже количество книг в доме, их тематика, а также образование родителей.

Каждому человеку, маленькому и большому, нужны пища и сон, тепло и физическая безопасность. Но почему, имея все это, многие люди, в том числе и дети, очень часто страдают?

Почему ребенок, имеющий абсолютно все, завидует другому ребенку, который хуже одет и менее сыт?

Ответ прост: мало человеку лишь удовлетворения его естественных потребностей. Любому человеку нужно, чтобы его понимали и признавали; чтобы он чувствовал себя необходимым; чтобы у него был оцененный другими и, в первую очередь, родными людьми, успех; чтобы он мог развиваться и реализовывать свои возможности; чтобы благодаря всему перечисленному он научился уважать себя.

Благодаря чему человек, особенно маленький, может быть счастлив? В первую очередь, он счастлив от той психологической среды, в которой он живет и растет. Какая она, эта среда?

Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- правильное питание;
- соблюдение режима дня;
- психическая и эмоциональная устойчивость;
- личная гигиена;
- оптимальный уровень двигательной активности;
- безопасное поведение дома, в школе, на улице;
- отказ от саморазрушающего поведения.

Отказ от саморазрушающего поведения

Слайд № 6-13

Слайд № 14 Тест «Хороший ли вы воспитатель»

1. Отвечаете ли Вы на иные вопросы ребёнка: «Я скажу тебе, когда ты подрастёшь»!
2. Даете ли Вы ребёнку деньги на мелкие расходы?
3. Если Вы отказываете в чём-нибудь ребёнку, объясняете ли Вы причину?
4. Позволяете ли Вы детям помогать Вам по хозяйству, даже зная, что пользы от этой помощи мало или совсем нет?
5. Считаете ли Вы допустимым небольшую ложь в отношениях с детьми?
6. Пользуетесь ли Вы всяким случаем, чтобы способствовать развитию наблюдательности у ребёнка?
7. Позволяете ли Вы себе в присутствии ребёнка критиковать своих знакомых?
8. Считаете ли Вы, что ребёнка нельзя обманывать?
9. Считаете ли Вы, что маленьким детям следует объяснять все житейские факты?
10. Читали ли Вы книги по воспитанию?
11. Считаете ли Вы, что даже самые маленькие дети имеют право на свои тайны?
12. Случается ли Вам грозить наказанием ребёнку, если он оставит что-нибудь на тарелке?

13. Стараетесь ли Вы способствовать тому, чтобы у детей развивались чувства независимости и уверенности в себе?

14. Умеете ли Вы разделить радость ребёнка?

15. Охотно ли Вы проводите своё свободное время с детьми?

16. Любите ли Вы демонстрировать таланты своих детей?

17. Умеете ли Вы сказать так, чтобы Вас тотчас же послушались?

18. Если Ваш ребёнок раскапризничался, способны ли Вы сохранить полное спокойствие?

19. Легко ли Вы завязываете дружбу с товарищами Ваших детей?

Вот такие примерно предположения о педагогических талантах участников теста можно сделать после подсчёта сумм набранных ими очков:

Меньше 25 очков:

Строгость не единственный элемент хорошего воспитания. С Вашими принципами Вам трудно будет сделать ребёнка веселым и уравновешенным человеком.

25 – 56 очков:

Принципы у Вас, в общем правильные. Но не кажется ли Вам, что быть только логичным недостаточно, надо быть реалистичным.

Свыше 56 очков:

Ваше терпение и Ваше понимание детской психологии, безусловно, увенчаются успехом. Думается, что те, кто считает Вас хорошим воспитателем, правы.

Разбор различных житейских ситуаций

Слайд № 15-17

Заключение

Слайд №18-20