

Беседа с родителями «Здоровый образ жизни формируется в семье»

Цель: создание условий для осмысления присутствующими остроты заявленной проблемы для общества, конкретной семьи, конкретного человека и определения активной воспитательной позиции в отношении подрастающего поколения.

Задачи:

1. Получение достоверной фактической информации, которая будит эмоции, заставляет мыслить и анализировать, осуществлять рефлекссию собственной жизненной практики и воспитательного опыта.
2. Выработка собственной воспитательной позиции в отношении своего ребенка (детей), в отношении окружающей молодежи.

Здоровье детей и их развитие - одна из главных проблем семьи и школы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений - детские неврозы.

Что сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей - забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Какой же он, здоровый ребенок? Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям - взрослым и детям. Если он и болеет, то очень редко и, ни в коем случае, не тяжело. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. Здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь представлен "портрет" идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

Обратим особое внимание на самые распространенные нарушения здоровья наших детей. Из 100% всех обучающихся у 8% - нарушение осанки, у 10% - плоскостопие, у 10% - сколиоз.

Для сохранения правильной осанки необходимо выполнять пять простых правил:

1. Нарращивать ребенку "мышечный корсет". Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры.

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она - правильная поза! Тело должно ее запомнить.

3. Обратит особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом.

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить.

5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка - маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

Если выполнять несложные правила, можно предотвратить нарушение зрения:

- очень вредно держать книги и тетради на расстоянии ближе 30 см от глаз. Пребывание на природе, где обеспечен большой кругозор, - прекрасный отдых для глаз;

- для нормальной работы глаз важно хорошее освещение. Стол для занятий нужно ставить ближе к окну и так, чтобы свет падал слева. На рабочем столе слева ставится настольная лампа с лампочкой мощностью 50 - 60 Вт, защищенная абажуром так, чтобы свет не падал в глаза, а освещал только книгу или тетрадь. Слишком яркое освещение раздражает сетчатку глаза и

приводит к быстрому утомлению. Вредно читать в движущемся транспорте, особенно при плохом освещении. Привычка читать лежа наносит вред зрению.

- нужно следить за гигиеной глаз. Когда в глаза попадает пыль, она их раздражает. Вместе с пылью могут быть занесены болезнетворные микробы. Инфекция может попасть в глаз с грязных рук, нечистого полотенца, носового платка. Это может вызвать различные заболевания глаз, например, воспаление слизистой оболочки - конъюнктивит, которое нередко приводит к ухудшению зрения. Глаза нужно беречь от травм, от попадания инородных предметов, пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или носовым платком.

- защитить от злоупотребления алкогольными и наркотическими средствами. Очень вредное действие на зрение оказывает курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков, особенно в детском и подростковом возрасте, которые могут вызвать у подростков тяжелые поражения зрительного нерва и привести к потере зрения.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Режим дня - это режим суток; все 24 часа должны быть спланированы определенным образом, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требуют усиленной работы. Важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят. Чтобы предупредить все возможные неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня своего ребенка.

1. Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности;
2. Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе);
3. Необходимое время должно быть отведено на сон.

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5-2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает "разрядку", удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении. Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

В режиме дня надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка - чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия. Следите за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. И, конечно же, нужно

внимательно следить за правильным питанием, всячески способствовать его соблюдению.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность в сне составляет: в 10-12 лет - 9-10 часов.

Воспитать ребенка здоровым - это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье - хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга. Уважаемые папы и мамы! Помните: самое главное - сохранить физическое и психическое здоровье ребёнка. Здоровый ребёнок - успешный человек.