

Круглый стол

«Главные правила здорового образа жизни»

Цель: Формирование здорового образа жизни учащихся младших классов, используя просветительскую работу среди родителей.

Задачи:

Показать актуальность темы

Познакомить с основными правилами здорового образа жизни

Выяснить причины соблюдения этих правил

Показать взаимосвязь здоровья школьника и их успехов в учёбе.

Дать практические рекомендации по применению этих правил

Организовать диалог учителя и родителей по этой проблеме

Форма проведения: круглый стол

Подготовительная работа:

Анкета для родителей

1. Что такое здоровый человек?

2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

3. Что влияет на ухудшение здоровья вашего ребёнка?

4. Какие рецепты вы можете предложить для правильного рационального питания?

(из вашего семейного меню)

5. Делают ли ваши дети зарядку утром?

6. Каким видом спорта занимается ваш ребёнок?

7. Что для вас важнее: здоровье ребёнка или его отличная учёба в школе?

Рисунки детей «Если хочешь быть здоров»

Приглашения для родителей на собрание

Оборудование:

таблица «Здоровье = Рациональное питание + Двигательная активность + Положительные эмоции», рисунки детей, результаты анкет.

Вступление.

Каждую осень порог школы переступают ученики. Все они разные: маленькие и большие, застенчивые и не очень, робкие и самостоятельные. Перед нами стоит задача помочь нашим детям приобрести новые знания, вырасти здоровыми и сильными.

Всем известна пословица: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, а здоровье потерял – всё потерял»

По данным Министерства здравоохранения РБ, 90% детей имеют существенные отклонения в состоянии здоровья, у 60-70% наблюдаются мозговые дисфункции, а 35% вовсе хронически больны, и лишь 5-10 % детей приходят в школу с диагнозом «здоров». Не редко для учителя стала просьба ученика дать ему таблетку от головной боли, а снижение памяти, усталость и невозможность сосредоточиться в конце учебного дня стали непременным атрибутом современного школьника. Почти все нынешние дети повышенно нервно возбудимы, чаще всего физически ослаблены вследствие неполноценного питания, экологического и социального неблагополучия условий жизни.

По мнению специалистов-медиков. 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему так происходит?

Какие правила надо соблюдать, чтобы быть здоровым человеком? Сегодня попытаемся найти ответы на эти вопросы и получить практические рекомендации по их применению.

Мнение родителей:

1. Что такое здоровый человек?

весёлый, бодрый, жизнерадостный, энергичный, крепкий, сильный, не больной.

2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

заниматься спортом, делать зарядку, употреблять витамины, быть на свежем воздухе, соблюдать режим дня, избегать перегрузок, полноценное питание, эмоциональное и психическое спокойствие, закаляться, ходить пешком.

3. Что влияет на ухудшение здоровья вашего ребёнка?

настроение, погода, питание, длительное пребывание у телевизора, экология, утомляемость, окружающая среда, недосыпание, недоедание, нервные стрессы, большие нагрузки в школе, занятие на компьютере.

Итак, что же такое здоровье?

Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье это физическое, психическое и социальное благополучие.

Другими словами здоровье является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом, включая влияние

генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов.

Рациональное питание.

*“Поздно носить в больницу
килограммы апельсинов,
лучше до этого ежедневно
давать третью морковь...”*

На первом месте, конечно, должно быть правильное, рациональное, т.е. разумное питание. Мы то, что едим. Другими словами, наш организм состоит из того, что мы потребляем в пищу. Что же едят наши дети? Что они любят? Что они не любят? (обмен мнениями среди родителей, выступление учителя по материалам наблюдения за питанием детей в школьной столовой) Важно не только то, что едим, но и в какое время. Принимать пищу нужно 4-5 раз в день маленькими порциями, ни в коем случае не переедая на ночь.

Советы:

1. Нужно стараться разнообразить пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше
3. Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого
4. Утром перед школой дети должны обязательно завтракать.

Проблемная ситуация

Мальчик съел на обед: кашу с сахаром, какао со сладкой булочкой, кусок торта, шоколадку. Хороший ли обед получился у мальчика? Почему? Какие блюда вы рекомендовали бы для родителей этого мальчика?

(^ Обсуждение проблемы родителями, высказывание по данному вопросу)

Привести примеры рецептов правильного рационального питания
(взять из анкет)

Итак, рациональное питание – употребление чистых, натуральных продуктов, обязательное соблюдения режима питания.

Двигательная активность.

«Жизнь – это движение»

Современные дети стали меньше двигаться. Куда же исчезла двигательная активность? Появились многосерийные фильмы, кто-то придумал “тихие” игры и дети стали само “послушание”! Играют в разные головоломки, просиживают часами перед мониторами компьютеров и радуют своих родителей тем, что те наконец-то могут заняться своими делами. Ребенок пришел в школу. Его усаживают за парту, и его двигательная активность снижается на 50 %. Физическая нагрузка крайне необходима детям. Она не только тренирует сердце и сосуды, но и развивает мышцы, которые при необходимости приходят на помощь всему организму.

Для того чтобы быть здоровым необходимы регулярные занятия спортом. Но как часто родители стараются достать справку об освобождении от этих уроков! Родители даже не подозревают, что наносят вред не только физическому состоянию своего ребёнка, но и умственному!

Исследования, проведённые в институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, выявили взаимосвязь между показателями психических процессов и отдельных двигательных качеств. С возрастом эти связи меняются.

Советы:

Виды упражнений, развивающие координацию движений.

Бег, прыжки, усложненные необходимостью ориентироваться в пространстве при строгом лимите времени

Упражнения с предметами, требующими точных и согласованных движений.

Основная цель - научить детей мгновенно принимать решение и подчинять движения своего тела этим командам

Лучше всего начинать с бега. Необходимо заставить «мыслить» в движении: менять направление и скорость бега, преодолевать препятствия. Можно чередовать бег с прыжками. После того как они их освоят, вести упражнения для рук

Положительные эмоции.

«Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе»
Л.Н.Толстой

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.

«Чтобы не попасть в сети стресса, нужно уметь управлять своими чувствами» Д.С. Лихачёв.

Тренинг

1 ситуация

(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 двойка, и знает, что за неё попадёт. Что вы скажите? Как поступите в данной ситуации?

Положительные эмоции – это третье слагаемое здоровья.

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 случая 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.
- Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
- Не ждите, что здоровье само придёт к вам. Идите вместе со своим ребёнком ему навстречу!

Заключение.

А в заключение познакомьтесь с самым лучшим рецептом здоровья и счастья: *«Возьмите чашу терпения, влейте в неё полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Всё это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своём пути».*