Хід зборів

Здоров'я — це повнота духовного життя,
радість, ясний розум.
Твоє здоров'я — у твоїх руках.
В. О. Сухомлинський
Без здоров'я немає щастя"
"Без здоров'я ніщо людині не миле"
"Було б здоров'я , а все інше наживемо"
(Народна мудрість)

1. Вступне слово

Перш ніж перейти до обговорення теми, давайте поставимо перед собою запитання і постараємось дати на нього відповідь. Що ж таке здоров'я?

Стає зрозуміли, що здоров´я – це не тільки відсутність захворювань, травм, фізичних дефектів. Здоров´я – більш широке поняття, під яким розуміють стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя. Здоровим можна вважати лише того, хто здібний до трудової та творчої діяльності, до повноцінного виконання соціальних функцій, до розвитку духовних здібностей.

Здоров'я – це найвище благо, дароване людині Природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. На жаль, досить часто ми (діти – через необізнаність, дорослі – через легковажність) бездумно розтринькуємо цей дарунок, забуваючи, що втратити здоров'я легко, а повернути – дуже важко, інколи неможливо.

Як не прикро, природа дарує здоров'я з однією умовою: його потрібно належним чином підтримувати, зміцнювати, тренувати. Збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління – найважливіша функція шкільної освіти.

Вплив батьків на дитину сильніший за інший. Саме домашній вогник визначає наскільки щасливою, захищеною, врівноваженою, і здоровою росте дитина, як вона почуває себе серед дорослих, однолітків, дітей іншого віку, наскільки впевнена в собі і своїх здібностях, наскільки доброзичлива чи байдужа, як реагує на незнайому ситуацію, чи є вона психічно та фізично здоровою, звичайно дім найсильніше впливає на дитину.

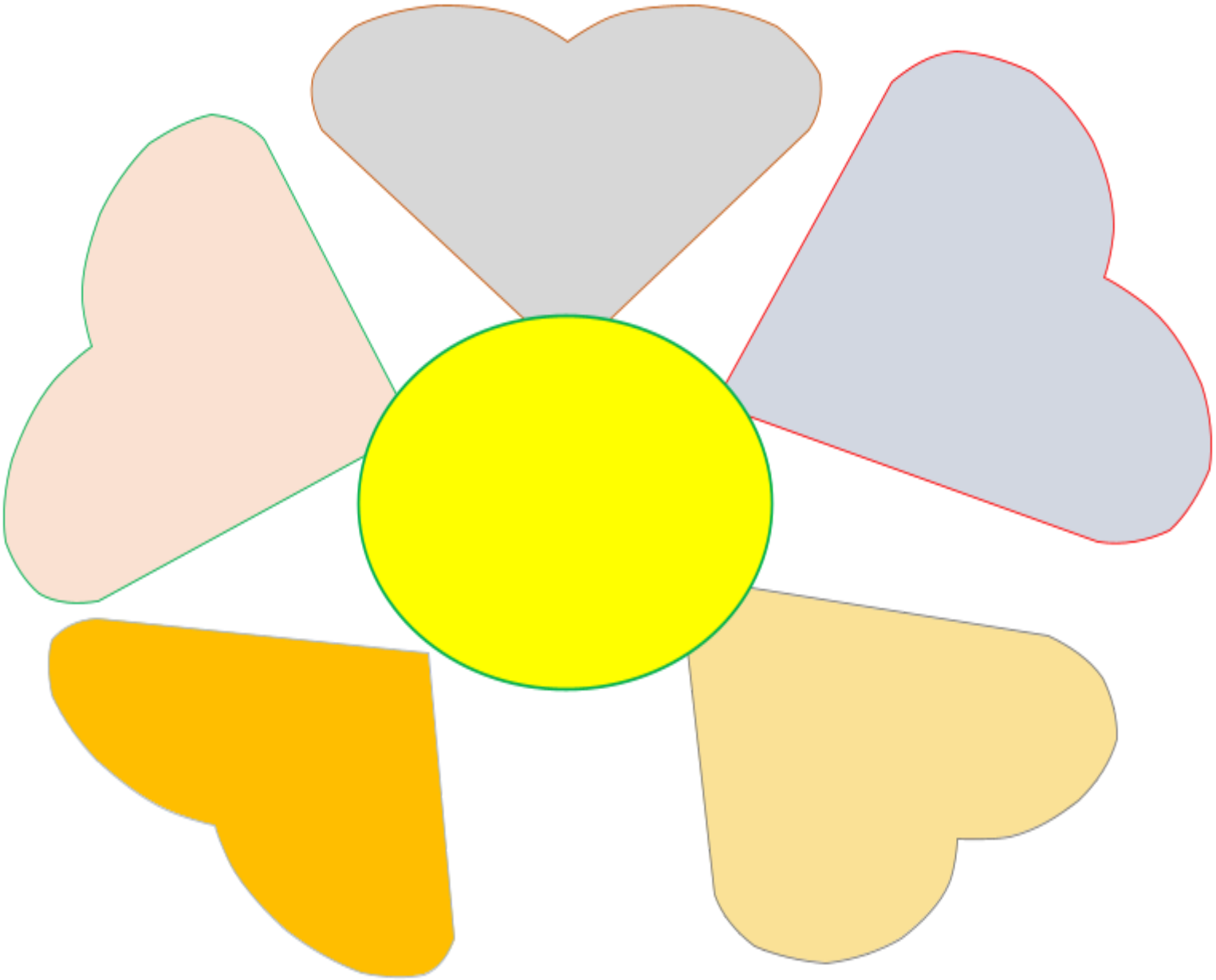
Якими б не були батьки, вони завжди з впевненістю відповідатимуть на питання: «Чи піклуєтесь ви про здоров'я своєї дитини?» А як ми піклуємося, чи вміємо

виявляти турботу про здоров’я дітей. Над цим ми не замислювались. Давайте сьогодні розглянемо це питання і визначимо головні критерії здоров’я дітей.

Психологічна служба, педагоги та батьки повинні працювати над вирішенням проблеми розвитку здорової особистості на основі формування фізичного, психічного і духовного здоров'я як цілісного показника нормального стану дитини, що відбивається у «Моделі здорової дитини» (схема на на дошці «Модель здорової дитини»).

Тож давайте розглянемо модель здорової дитини

МОДЕЛЬ ЗДОРОВОЇ ДИТИНИ

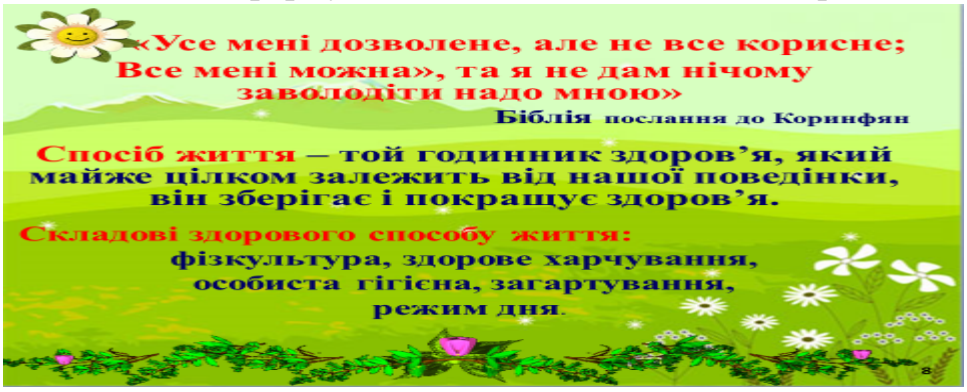


Кожна людина прагне бути здоровою, успішною, почуватися в безпеці й досягти вершин у своєму житті. Але на шляху до цього чимало перепон: ті, які не залежать від нашої волі (спадковість, екологічні проблеми, соціальні катаклізми, епідемії), і ті, що ми створюємо собі самі.

Саме тому в сучасних умовах необхідно навчити дитину «науки здоров'я», що можна і що ні. Адже слова Біблії нас вчать: «Усе мені дозволене, але не все корисне; Все мені можна», та я не дам нічому заволодіти надо мною»

Біблія послання до Коринфян

Ми повинні сформувати в неї вміння і навики здорового способу життя.



Спосіб життя – той годинник здоров'я, який майже цілком залежить від нашої поведінки, він зберігає і покращує здоров'я.

Складові здорового способу життя: фізкультура, здорове харчування, особиста гігієна, загартування, режим дня.

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Досвід запевняє у тому, що приблизно для 85 % учнів, які погано вчаться, головна причина відставання у навчанні — незадовільний стан здоров'я, якесь нездужання чи захворювання, найчастіше цілком непомітне. При цьому дитина втрачає здатність до зосередженої розумової праці. Особливо зростає число нездужань у період бурхливого росту організму.

Щоб мати добре здоров'я, не хворіти, а якщо хворіти, то не тяжко, необхідні постійні вправи. Часто наші діти хворіють тому, що вони мало рухаються, їдять надмірну кількість жирної їжі, їх змалечку занадто тепло одягають, позбавляють свіжого повітря і іноді неконтрольовано «напихають» **ліками.** **(практика з спостереження)**

Важливу роль у розвитку фізично здорової дитини має відіграти фізкультура та спорт, загартування. Вони тренують не лише тіло, але й характер. Ігри та спорт виховують товариськість, комунікабельність, згуртованість. Ніхто не сумнівається у користі здоров'я, але воно не прийде само, без праці. Потрібні напруження та обмеження, потрібна воля. На щастя, розвити та зберегти здоров'я дитини простіше, ніж дорослої людини. У дитячому організмі ще діють уроджені програми активності, які є необхідним елементом росту.

Батьки не можуть перебувати осторонь фізичного виховання дитини. Позитивний вплив, як правило, має їх особистий приклад.

Пам'ятайте, що повністю вберегти дітей від хвороб — неможливо. І в цього є ряд причин. Найперша — мікроби. Вони дуже різноманітні. Захист є, але поки сформується імунітет, слід 1—2—3 тижні прохворіти. Для здорової дитини, та ще й при сучасній медицині, такі хвороби безпечні. Організм у змозі впоратися з ними сам, навіть без всякого лікування — що в дійсності й буває.

Говорити на цю тему можна багато, та я попрошу батьків більш ретельно вивчити ії самостійно, кожен у сучасному світі має зараз таку можливість.

А ми разом визначимо

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ

- ✔ Потрібно вірити у здоров'я і не боятися хвороб

✔ медикаменти без необхідності не вживати

✔ **Раціональне і збалансоване харчування, здорова їжа**

Відсутність апетиту – ворог здоров'я, джерело хвороб. Батькам необхідно готувати смачну і здорову їжу, давати дітям більше фруктів багатих на вітаміни.

✔ **Загартування**

✔ **Свіже повітря**

Дитині важливо частіше перебувати на свіжому повітрі. Завдяки цьому зростає імунітет.

✔ **Рухова активність**

Бути в русі – одна з найважливіших умов фізичного загартування. Діти полюбляють бігати, грати.

✔ **Фізична праця**

✔ **Спортивні ігри**

Спорт виховує і дає здоров'я тоді, коли він – улюблене заняття кожного.

✔ **Спілкування з природою**

Якщо дитина зачарована красою полів, блиском зірок, нескінченною піснею коників та запахом польових квітів, складає пісні, значить вона знаходиться у гармонії тіла і духа.

✔ **Гігієна**

Турбота про чистоту тіла дуже важлива.

✔ **Купання**

По-перше, це фізична активність, плаваючи дитина розвиває свої м'язи. По-друге, це додаткове загартовування.

✔ **Дотримання режиму дня**

гарні умови для життя дитини, в теплі місяці гуляти босоніж, приймати душ, спати на свіжому повітрі, не одягати дуже теплий одяг

З давніх – давен на Русі говорили: „Здоров' я, як і честь, треба берегти замолоду" Додамо: „ Не тільки берегти, але й зміцнювати „. Однією з найважливіших умов для цього, особливо у дитячому та юнацькому віці, є правильний режим дня.

Для дитини дуже важливі повноцінні відпочинок і сон. Якщо не дотримуватися режиму дня, то діти будуть швидко втомлюватися, частіше хворіти.

До поняття „ режим дня" належать: тривалість, організація й розподіл упродовж доби різних видів діяльності, відпочинку та харчування. Медики визначають такі основні компоненти режиму дня школяра:

- сон;
- перебуваня на свіжому повітрі;
- харчування;
- рухлива діяльність;
- особиста гігієна

Будь – яке порушення негативно впливає на здоров'я дітей. А вони, нажаль, трапляються дуже часто. При розмові з учнями зясовуємо, половина з них лягають спати після 23 години.

Вранці вони прокидаються з порушенням біологічного ритму, простіше кажучи, недосипають. Норма сну для віку ваших дітей - 9 годин, а вони сплять 6 – 7 годин. У таких дітей вранці спостерігається знижений майже на третину рівень працездатності. Так що перші два уроки, як правило, для цієї дитини марно втрачені.

«Живі квіти землі» — так поетично назвав дітей М. Горький. Ми з вами повинні зробити все для того, щоб дати можливість цим квітам повністю розцвісти, розпустити пелюстки.

Ваше здоров’я і здоров'я ваших дітей в ваших руках, а отже, і часливе майбутнє. Ми повинні пам’ятати слова вченого фізіолога І.П. Павлова: "Людина – найвищий продукт земної природи, але для того, щоб отримати насолоду від скарбів природи, людина повинна бути здоровою, сильною та розумною"

Шановні батьки! Треба зробити все, що залежить від вас, щоб ваші діти були здоровими. То ж не забувайте: якими виростуть діти — залежить, насамперед, саме від вас, батьків. Я бажаю здоров'я Вам і Вашим дітям.

Корисні поради:

- Їжу треба ретельно пережовувати. Фахівці рекомендують 15 – 30 разів стискати зуби під час пережовування кожної порції їжі, що потрапляє до рота.
- Якщо ви не бажаєте набрати зайвої ваги, в стравах повинні гармонійно поєднуватися всі чотири смаки: гіркий, солоний, солодкий, кислий.
- Для попередження порушень в організмі слід вживати достатню кількість рідини (5 % від маси тіла, що у дорослої людини становить 2-3 л). Рідину можна вживати у вигляді питної води, свіжовичавлених соків, компотів із свіжих ягід, фруктів чи сухофруктів.
- Дуже добре, якщо їжа містить клітковину. По-перше, з нею надходять потрібні вітаміни й мікроелементи, по-друге, вона вбирає і виводить токсини з організму, по-третє, на ній живуть корисні бактерії, що синтезують деякі вітаміни. Головними постачальниками клітковини є овочі і фрукти, не шліфовані крупи, хліб із борошна грубого помелу.
- Вживання натуральних продуктів.
- Рідину краще пити за 15 – 20 хв. до їжі або через дві години після їжі.
- Їжа, яка з'їдається за один прийом, повинна бути одноманітною. При такому способі харчування насичення відбувається швидше, а їжа краще засвоюється.
- Покращити смак страв можна не пересолюванням, а додаванням спецій. Пересолені продукти небезпечні тим, що сіль утримує в тканинах організму рідину.
- Усім відома користь часнику, цибулі, лимона, їх ефективність у профілактиці грипу становить 10-15 %. Реальну допомогу організму в протистоянні вірусам можна надати, повністю виключивши з раціону продукти, що складаються із високорафінованих вуглеводів. Це цукор, цукерки, шоколад, варення, білий хліб.
- Для поліпшення пам'яті треба їсти рибні страви. Овочі і ягоди корисні для зміцнення пам'яті. Найбільш корисна журавлина, на другому - чорниця, потім ідуть буряк, капуста. Четверте місце належить шпинату.
- Найкраще жагу знижує зелений чай без цукру. Бажано також вживати негазовану мінеральну воду, чорний чай, квас, компоти з сухофруктів, морси, натуральні не солодкі соки. Від солодкої газованої води треба відмовитися. Вона жагу не зніме. Не варто вживати напої, що містять кофеїн: він, як і алкоголь, пришвидшує зневоднення.

Проблеми здоров'я: стомленість та поганий сон

Питання раціональної організації розумової праці дітей та попередження виникнення перевтомлення, його негативних наслідків протягом тривалого часу привертала увагу вчених. Ось найбільш важливі висновки цих досліджень:

Стомленість свідчить про те, що людина не може відновити енергію ніякими іншими способами, окрім сну та відпочинку. Однак існують деякі види розумової та фізичної стомленості, при яких корисні інші способи відновлення сил. Наприклад, для ослаблених, неврастенічних дітей, які часто хворіють та мають слабкий тип нервової системи, характерні підвищена стомлюваність, відчуття постійного дискомфорту, зниження працездатності. У цьому випадку необхідно створити сприятливі умови для розвитку працездатності та провести курс лікування.

Надмірні фізичні навантаження так само втомлюють та виснажують мозок дитини, як і розумова праця. А стомлення, яке викликає розв'язання математичних задач, можна порівняти зі стомленням, що викликає м'язова напруга.

Однією із безсумнівних ознак перевтоми, є порушення сну. Дитина швидко засинає, але потім прокидається і не спить всю ніч або, навпаки, ледве засинає.

Основні складові самоконтролю за самопочуттям

Сон – один з показників здоров'я. Він створює умови для відновлення працездатності та є найкращим відпочинком.

Нормальним є глибокий, спокійний сон, що настає швидко і після пробудження надає організмові бадьорості. Систематичне недосипання, безсоння, часті пробудження, бентежні сновидіння, сонливість після сну можуть бути наслідком перевтоми нервової системи, перетренованості.

При безсонні насамперед спробуйте з'ясувати його причину.

З безсонням радимо боротися так:

- Рахувати слоненят.
- Прийняти теплу ванну.
- Прогулятися перед сном на свіжому повітрі.
- Відчинити кватирку.
- Заварити чашку чаю. Найкраще, якщо це буде трав'яний чай (ромашка, меліса).
- Не слід переїдати перед сном. Потрібно їсти за 2-3 години перед сном. Краще, якщо це легкий салат, йогурт, рис з овочами.
- Згадати народні рецепти (тепле молоко з медом та корицею, тощо).
- Не забувати про вітамін Е. Нестача віт. Е в організмі призводить до хронічної перевтоми, депресії, як наслідок, безсоння. Варто додати до свого раціону продути, у складі яких міститься рослинна олія.
- Тренування вчасно.

Засинати краще на правому боці, дещо зігнувши коліна. Ця поза вважається найбільш сприятливою для сну: м'язи не напружуються, а роботу серця ніщо не ускладнює.

Перевтома, нервове збудження часто супроводжуються серцево-судинними порушеннями, головними болями, змінами тиску, а також безсонням.

Як зберегти працездатність дитини

1. Для збереження балансу рухової активності школяр повинен щодня робити 25-30 тисяч кроків.
2. Повернувшись зі школи, дитина має хоча б декілька хвилин полежати спокійно, розслабившись. Після обіду дуже добре зробити невелику прогулянку.
3. Дитині не слід годинами сидіти за підручниками. Через кожні 30-45 хвилин необхідно робити 15-хвйлинні перерви.
4. Найкращий засіб для відновлення витраченої енергії — сон. Діти 10-12 років повинні спати 9-10 годин на добу.

Усі люди розуміють, що важливо займатися фізкультурою, загартовувати свій організм, робити зарядку, більше рухатися. Але як важко пересилити себе, примусити встати раніше, зробити кілька вправ. Ми відкладаємо заняття на потім, обіцяємо собі, що колись-таки почнемо, але іноді починати вже пізно... Як у вихованні моральності й патріотизму, так і у вихованні поважного ставлення до свого здоров'я, необхідно починати з раннього дитинства.

У результаті дослідження з'ясовано, учні, які систематично займалися фізичними вправами, набагато швидше включаються в повсякденні справи, їм властивий оптимістичний настрій, упевненість у собі. Скарги на головний біль, нездужання,

стомленість до середини дня в таких учнів спостерігається рідше, ніж у тих, хто займається фізичною підготовкою тільки в обсязі навчальної програми.

Доведено: коли людина прокидається, її нервові центри загальмовані, організм потребує 2-3 години, щоб привести себе в робочий стан.

Ранкова зарядка може «прогнати» безсоння, підвищення артеріального тиску, радикуліт, налагодити роботу серця і легень. Обливання допомагає периферичному кровообігу, оскільки усуває застій в окремих ділянках організму. Дуже важливо, щоб із самого ранку ваш організм дістав імпульси у вигляді думок, які б протягом дня позитивно впливали на внутрішній настрій, творчу активність.

Учні недооцінюють роль зарядки: одні кажуть, що на ранкову зарядку не вистачає часу, інші вважають її непотрібною справою, треті правдиво зазначають, що робити вправи лінь.

Ранкова зарядка не зробить вас атлетом, але вона зміцнить ваше тіло і весь організм, і зрештою, вашу волю. Повітряні ванни під час вправ, водні процедури – це чудовий спосіб загартовування.

Чудово, якщо батьки на особистому прикладі можуть демонструвати це малюку.

На думку медиків, 75 % хвороб закладаються в дитинстві.

Приходячи до школи, ми висуваємо на перший план результати успішності, забуваючи, що вони теж залежать від стану здоров'я нашої дитини.

Виховуючи дитину в родині, школі, ми часто вживаємо слово «звичка». До шкідливих звичок учнів ми зараховуємо безвідповідальність, відсутність уміння плідно трудитися й багато чого іншого. Але ми, дорослі, не замислюємося над тим, що в основі вище перелічених проблем перебуває відсутність звички в дитини до того, щоб бути здоровою духовно й фізично. Дуже часто батьки в родині говорять дитині: «Погано їстимеш — занедужаєш. Не будеш тепло одягатися — застудишся!» Але практично в родинах батьки нечасто говорять: «Не робитимеш зарядку — не станеш сильним! Не займатимешся спортом — важко буде досягти успіхів у навчанні!»

Мабуть, тому наші учні здоров'я, як життєву цінність, ставлять аж на дев'яте місце. Науково-технічний прогрес призвів до того, що людина все менше розуміє, що таке фізична праця. А дитина й поготів.

Деякі батьки вважають, що руху на уроці фізкультури достатньо, щоб заповнити рухове навантаження. Однак це не так. Рухова активність на уроці фізкультури заповнює 11 % дефіциту рухової активності. За минуле століття, на думку вчених, частка безпосередньої м'язової роботи людини знизилася від 94 % до 1 %. Головними вадами XXI століття стають накопичення негативних емоцій без фізичної розрядки, переїдання й гіподинамія. На думку фахівців, навіть якщо діти рухаються достатньо, їхні рухи одноманітні, не всі м'язи беруть участь у рухах, і результат від такої активності не має великої користі. Такий стан речей загрожує психічному й фізичному здоров'ю учнів.

За результатами досліджень, учень початкової школи проводить за уроками в середньому 2-3,5 години, шестикласник — 3-4 години, старшокласник — 6 і більше годин. І це не беручи до уваги урочних годин.

Ми сьогодні повинні пам'ятати й про комп'ютер, адже це теж 2-3 години часу. Малорухомий спосіб життя стає нормою існування дорослих і дітей.

Як допомогти школяру, як зробити так, щоб він почав жити активно? Як зробити, щоб учіння викликало приплив енергії, а навчання приносило радість, розвивало рефлексивні вміння учнів? Багато чого може зробити родина. Дитина-школяр надзвичайно наслідувальна, тому можна використовувати цей факт.

Велика справа — звичка. Якщо з дитинства закласти звичку до фізичної культури, вона залишиться й у старшому віці.

Зарядка уранці, вечірні прогулянки, активний відпочинок під час канікул, вихідні на природі — от ліки від хвороб душі й тіла, які можуть виявитися, якщо батьки не виховають у дитини звички бути фізично й душевно здоровою.

Так як, здоров'я людини більше, ніж на 50 відсотків, залежить від способу життя. Тому особливо важливим постає питання про правильний вибір цього способу. Адже, без сумніву, тільки здорова дитина досягає успіхів у навчанні, добре розвивається фізично, має врівноважений психічний стан.

Звичайно, добре, коли здоровий спосіб життя вибирають цілими родинами.

Може, хтось з вас хоче поділитись традиціями здоров'я своєї родини?

Поради для батьків «Десять кроків до здоров’я».

Крок перший

· Проведіть перевірку здоров’я дитини за всіма параметрами(дитина щорічно повинна побувати в невропатолога, хірурга, ортопеда, окуліста, отоларинголога, стоматолога, педіатра, здати аналізи). Проведеного медогляду у школі недостатньо, щоб визначити стан здоров’я дитини. Виховуйте у дітей позитивне ставлення до медичних обстежень, профілактичних щеплень.

Крок другий

· Частіше спілкуйтеся з дитиною(менше хворіють ті діти, які часто спілкуються з батьками – довели шведські вчені).

Крок третій

· Постарайтесь, щоб у родині було побільше радості, посмішок(сміх, радість посилюють імунну систему, позитивно впливають на нервову систему. Покращують загальне самопочуття, на 50 відсотків зростає продуктивність навчання).

Крок четвертий

· Допоможіть дитині скласти та дотримуватися режиму праці й відпочинку.

Крок п'ятий

· Звертайте особливу увагу на поліпшення особистої гігієни(вчить стежити за чистотою рук, обличчя, мити їх у разі забруднення, самостійно стежити за зачіскою, одягом).

Крок шостий

· Старайтесь побільше бувати на свіжому повітрі(прогулянка повинна складати 4 години на день, грайтеся з дітьми у рухливі ігри).

Крок сьомий

· Звертайте увагу на харчування(у раціоні мають переважати нежирні сорти м'яса, щодня давайте кисло – молочні продукти, овочі, фрукти, обмежуйте вживання маринадів, кетчупів, майонезу, кондитерських виробів, вводьте в раціон гречану, рисову, вівсяну каші, переконайте у шкідливості чіпсів, сухариків. Солодких газованих напоїв, їсти краще 4 – 5 разів на день).

Крок восьмий

· Стежте, щоб ваша дитина не тягнулась до шкідливих звичок.

Крок дев'ятий

· Зверніть особливу увагу на гігієну зору(не давайте дітям дивитися телевізор більше 1 – 2 години на день, щоб на робочому місці було достатнє освітлення, дитина не повинна читати лежачи)

Крок десятий

· Загартовуйте дітей, використовуйте в повну міру засоби народної медицини.