***Родительское собрание «Секреты здорового образа жизни».***

 Мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и науки. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которая предлагает сегодня современное образование, может справиться только постоянная физическая работа тела, другими словами – абсолютно здоровый ученик. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье и о многом другом очень важном и серьёзном.

***Что такое «Здоровье»?***

Теоретики здоровьесбережения трактуют это важное понятие по-разному. «Здоровье – процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» (В.П. Казначеев).

«*Здоровье* – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен» (В. И. Дубровский).

«*Здоровье* – это не отсутствие болезни, а физическая, социальная и психологическая гармония человека» (И. Т. Фролов).

Самое популярное определение, данное Всемирной организацией Здравоохранения:

«*Здоровье* – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Важным во всех этих и других определениях здоровья считается отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

Основываясь на определениях Всемирной организации здравоохранения, выделяют следующие компоненты здоровья:

*Здоровье физическое* – это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

*Здоровье психическое* – это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

*Здоровье социальное* – мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру.

*Здоровье нравственное* – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которого определяет система нравственных ценностей

Как утверждает медицинская наука, здоровье человека определяется четырьмя основными факторами:

- зависит от образа жизни

- влияние окружающей среды и экологии

- наследственность

- от медицины

Более глубоко говорим о зависимости от образа жизни. Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения следующие негативные факторы здоровья:

- малоподвижный образ учащихся;

- перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;

- стрессовые воздействия во время обучения;

- несбалансированное питание;

- отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;

- несоблюдение режима дня;

- несоблюдение гигиенических требований.

 По данным отечественных исследователей к концу школьного периода обучения количество практически здоровых детей составляет менее 10 % учащихся. Поэтому, очень важно, дорогие родители, не упустить время, а грамотно сформулировать каждой семье основные задачи сохранения и укрепления здоровья школьников процессе их роста, развития и обучения, создать здоровьесберегающую образовательную среду в каждой семье.

*Первый фактор* – *малоподвижность.* Движение как форма физиологической активности показатель физического здоровья, присуще практически всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта человека.

У растущего организма создаётся некоторый избыток двигательной активности. Существует понятие «биологической достаточности движений».

Например, минимальная норма количества шагов в день для взрослого человека – 10 тысяч, а школьник должен сделать 25–30 тысяч шагов в день.

Если родители имеют избыточный вес, то 80 % детей его имеют тоже.

У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20 % выше. Это приводит к быстрому изнашиванию организма. По статистике у 20 % родившихся детей развивается плоскостопие. Это связано со слабостью мышц.

*Второй фактор* - *стрессовые воздействия* во время обучения и перегрузка учебного процесса многими дисциплинами.

Повышение психоэмоциональной устойчивости.

По материалам исследований, особо опасны для любого человека и ученика в том числе, не активные эмоции, а пассивные: отчаяние, тревога, боязливость, депрессия. Именно поэтому надо развивать позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками.

Школьника важно учить радоваться даже малой своей победе, а ещё больше чужой удаче. Обучение только тогда будет эффективным, когда ученик будет испытывать радость от процесса познания.

Родители также должны помнить, что только в крепкой, дружной, благополучной семье, где комфортная обстановка и понимающие родители, где царит взаимопонимание и любовь, где конфликты носят внутренний характер и быстро разрешаются, только в такой семье воспитать поистине здоровое потомство.

*Третий фактор* – *несбалансированное питание.* Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет *“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”*. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества.

 Рациональное питание. Пища должна быть рациональной по химическому составу и содержать белки, жиры и углеводы, витамины и микроэлементы. Быть безвредной и безопасной. Ещё в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни.

Современные учёные выявили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит фруктов, овощей и ягод, а также нарушение режима питания.

Родителям также надо помнить, что детям в младшем школьном возрасте надо питаться не менее 4–5 раз в день и придерживаться таких правил: разнообразие умеренность и своевременность питания.

Следует ли заставлять ребёнка кушать, если он отказывается? Заставлять нельзя, оценивая своё желание поесть, ребёнок прислушивается к потребностям своего организма.

Обязательно ли детям есть первые блюда? Да. Употребляемые только вторые блюда не вызывают достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, бродит и раздражает слизистую оболочку.

Кроме того, следует научить ребенка есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу, не заниматься во время еды посторонними делами.

*Четвертый фактор - несоблюдение режима дня.*

Значение сна для детей.

Особое место в режиме дня отводится сну. Младший школьник много времени проводит в школе, он подвижен, легко возбудим, поэтому ему требуется полноценный сон. Первоклассникам надо спать 11 часов, а учащимся 8–10 лет до 10 часов в сутки.

Правильный сон обеспечивает отдых, высокую работоспособность, предупреждает возникновение переутомления, головные боли, слабость, раздражительность, плаксивость.

И если ребёнок хронически не досыпает, у него развивается нервно-психическое заболевание.

*Пятый фактор - несоблюдение гигиенических требований.*

Гигиенические требования при выполнении домашних заданий.

Воздушно-тепловой режим – один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье детей. Гигиенистами установлен, что в помещении, где ребёнок работает, должна быть температура 18–20 градусов, относительная влажность до 60 %. Измерение температуры проводится в центре помещения на уровне роста ребёнка. Обязательным является ежедневное осуществление влажной уборки и проветривание помещения.

Световой режим – может предупредить перегрузки, стимулировать развитие зрительно анализатора, препятствовать возникновению близорукости. Наиболее оптимальное расположение комнаты для уроков – южная или юго-восточная сторона. Недопустимо использование в интерьере тёмных цветов. Красный цвет используется только в качестве сигналов. Рекомендуются тёплые тона – оранжевый и жёлтый, можно использовать оттенки зелёного. Можно использовать искусственное освещение в дополнение к естественному. В декабре месяце свет должен гореть до 10 часов утра и с 14 часов дня. Далее каждый месяц сокращать дополнительный световой режим на 1 час.

Мебель и другие предметы оборудования тоже влияют на здоровье школьников. Уровень столешницы должен быть на 4 см выше локтя свободно опущенной руки сидящего человека.

При слишком низком стуле, ученик вынужден высоко поднимать правое плечо, а если стул высокий, ребёнок вынужден горбиться, а это всё приводит к искривлению позвоночника.

Поэтому лучше готовить домашние уроки так:

1-й урок – фаза врабатывания, уроки средней сложности.

 2–3-й уроки – уроки максимальной сложности.

 4-й урок – более лёгкий.

Длительность непрерывного чтения в начальной школе такова:10 минут для учеников 1–2-х классов, до 20 минут для учащихся 3–4-х классов.

Для работы с компьютером отводится такое же время.

*Шестой фактор - отсутствие здорового образа жизни во многих семьях.*

Здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Задача родителей - создать ребенку условия для продвижения по этому пути. И в этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Существует правило: *"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"*.

Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью?

- Внимательно относитесь к формированию образно-словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношений к здоровью.

- Формируйте у ребенка положительное отношение к физическому Я.

- Помните, что ваше отношение к здоровью влияет на отношение ребенка к здоровью «Учи показом, а не рассказом».

- Помните, что для закрепления привычки хвала взрослого имеет гораздо большее значение, чем порицание.

***Уважаемые родители, наше здоровье, здоровье наших детей в наших руках! Желаем всем здоровья!!!***

