

## **ПРАКТИКУМ «НЕСКОЛЬКО ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ РЕБЕНКА».**

Целевая группа: родители учащихся III классов.

Время проведения: 3-я четверть.

**Цель:** формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья у учащихся и родителей.

**Задачи:**

обеспечить создание условий для реализации творческих способностей родителей по повышению социальной активности и укреплению здоровья у учащихся и родителей

способствовать улучшению взаимоотношений детей и родителей;

способствовать созданию позитивного психологического климата в семье.

**Форма проведения:** комбинированная (сочетающая традиционное предъявление теоретической информации, использование информационных технологий).

**Материалы и оборудование:** карточки с QR-кодами, мобильные телефоны, компьютер или ноутбук с выходом в Интернет, рисунки-метафоры замка и ключей.

### **Ход мероприятия:**

– Добрый день, уважаемые родители. Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение (то обучение, какое мы имеем сейчас)». Еще А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Здоровый образ жизни формируется в семье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух».

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных

отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. «Дети – зеркало души» – говорят в народе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем.

– Посмотрите на предложенный рисунок (демонстрируется замок) и скажите, что на нем изображено.



– Замок (*родители*).

– Правильно, замок. Какой это замок?

– Замок как замок. Самый обычный. Железный. Закрытый и т.д. (*родители*).

– Замок закрыт. Что же нужно для того, чтобы открыть этот замок?

– Ключ (*родители*).

– Хорошо. Вот и связка ключей (демонстрируется второй рисунок). Любым ли ключом можно открыть предложенный замок?

– Нет (*родители*).

– Возможно, даже в этой связке нет нужного нам ключа. Для каждого замка существует свой ключ, с помощью которого можно открыть предложенный замок. Для чего же я все это говорю? С чем же можно сравнить замок и ключи, обсуждая сегодняшнюю тему родительского собрания.

– Замок – это ребенок, а ключи – методы воздействия на ребенка, методы воспитания, формы и приемы взаимодействия с ним (*родители*).

– Для того, чтобы ребенок открылся нам, необходимо правильно подобрать тот единственный ключик, т.е. метод взаимодействия с ним. Об этом и пойдет речь на сегодняшнем родительском собрании. Возможно ли замок открыть другим способом, не применяя ключи?

– Да, возможно (*родители*).

– Конечно же, возможно. Например, с помощью, ножовки, лома, топора, хитроумной отмычки. Эти методы можно отнести к варварским, т.к. их применение обязательно приводит к поломке замка. То же самое происходит и с ребенком, его психикой, когда в отношении него применяются неправильные, варварские методы воспитания и воздействия [1].

Сегодня мы поговорим с вами о здоровье и здоровом образе жизни. Первое задание, которое нас ждет, тест “Школа здоровья” [2].



*(Выполнение задания и обсуждение результатов).*

Здоровый образ жизни, ЗОЖ – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

Предлагаем Вам при помощи интересных вопросов узнать, на сколько сильно Вы заботитесь о своём здоровье. Что делать? Внимательно прочитайте вопрос и выполните предложенные задания (выберите правильный ответ или соотнесите их) [2].



*(Выполнение задания и обсуждение результатов).*

– Удивлены своим результатом?

Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Поражают стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере.

Возникает такой образ: (родители закрывают глаза) тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди – огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем

потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья.

Дорогие родители! Следующий тест о важности ведения здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья. Проведение профилактических мер с целью устранения причин и последствий болезней. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 18-20 % – от генетической предрасположенности, и лишь на 8-10 % – от здравоохранения [3].

*Инструкция.* Внимательно прочитайте вопросы. Подумайте! Выберите один из предложенных вариантов ответов [2].



*(Выполнение задания и обсуждение результатов).*

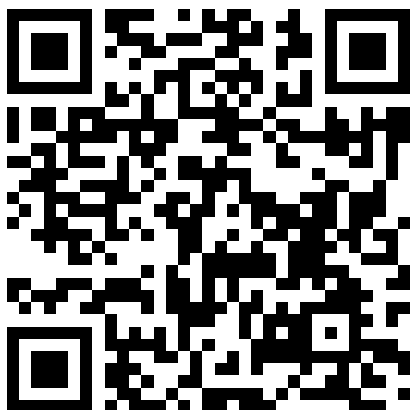
*Компоненты здорового образа жизни школьника.*

В качестве основных компонентов здорового образа жизни обычно выделяют:

- разработку и соблюдение режима дня;
- правильное питание;
- необходимую физическую активность;
- организацию рабочего места;
- соблюдение личной и общественной гигиены;
- меры морально-психологического характера.

Питание – один из неотъемлемых факторов жизни. Древние утверждали, что человек есть то, что он ест. Пищевые вещества практически полностью определяют физическую и умственную работоспособность. Здоровье человека в значительной степени зависит от пищевого статуса. Любое отклонение от формулы сбалансированного питания приводит к нарушению функций организма, особенно если эти отклонения длительны.

Роль питания в современных условиях повышается в связи с акселерацией, то есть с ускорением физического развития и ранним половым созреванием [2].



*(Выполнение задания и обсуждение результатов).*

Основными принципами рационального питания являются:

1. Полное удовлетворение энергетических потребностей организма. В связи с высокой подвижностью школьников их энергозатраты значительны, кроме того идет рост и развитие организма, поэтому у подростков потребность в калориях превышает таковую у взрослых и составляет 2, 2,5, 3 тысячи килокалорий в сутки.

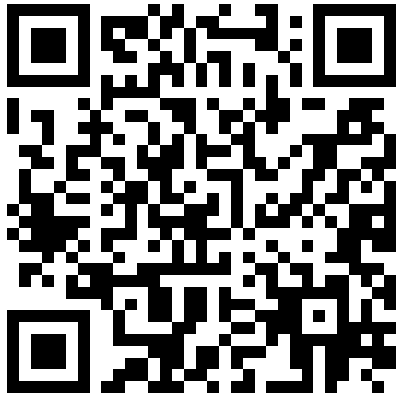
2. Поступление в достаточном количестве в организм витаминов, микроэлементов, питательных веществ.

3. Сбалансированность питания (адекватное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов в зависимости от пола, возраста, индивидуальных особенностей).

4. Правильный режим питания, соответствующий возрасту.

5. Потребление необходимого количества жидкости – не менее 1,5 литров.

Питание же школьников имеет свои особенности. В школьный период у ребенка происходит интенсивный рост организма. Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростков. Поэтому школьник должен получать такое количество пищи, которое не только компенсировало бы все энергетические затраты организма, но и обеспечивало бы его правильный рост и развитие [2].



*(Выполнение задания и обсуждение результатов).*

Стабильный режим для школьника означает в первую очередь учет специфических суточных ритмов: подъем и отход ко сну в одно и то же время, сон в течение не менее 7 часов, распорядок приема пищи.

Аналогичному системному распорядку должны подчиняться и регулярные физические нагрузки. При этом должен соблюдаться принцип разнообразия деятельности, когда физические нагрузки чередуются с интеллектуальными.

С другой стороны, для школьника очень важно обеспечить качественный и достаточный отдых и не перенапрягаться.

*Физкультура для школьника.*

Даже если школьник посещает основную группу по физкультуре – этого все равно мало, а если ходит в группу ЛФК – тем более. Любой знаток здорового образа жизни выскажется в пользу обязательной утренней гимнастики и закаливания.

Двигаться нужно как можно больше, а сидеть – по возможности меньше. Желательно сочетать двигательную активность и пребывание на свежем воздухе. Физические нагрузки не только отражаются на повышении тонуса и иммунитета, улучшают кровообращение и обменные процессы, но и сказываются на настроении и уравновешенности характера.

*Рабочее место для школьника.*

Рабочее место школьника должно соответствовать его росту и комплекции, хорошо проветриваться, не располагать к неудобной позе.

Источник света должен быть размещен так, чтобы рабочая поверхность была подсвечена сверху или спереди, а не из-за плеча.

Компьютер всегда требует дополнительного освещения! Кроме того, обязательно должны быть строго рассчитаны расстояния и размеры: высота стола и стула, ширина стола, необходимое расстояние между экраном монитора и глазами. Не рекомендуется работать за компьютером дольше, чем это действительно необходимо.

Необходимо устранить сквозняки, шум и раздражающие факторы, желательно иметь стол у окна и контролировать поступление кислорода [3, с. 65].

### *Гигиена школьника.*

Личная и общественная гигиена школьника подразумевает уход за телом, уход за одеждой и обувью. Грань между личным и общественным очень тонкая, поэтому задача родителей – дать понять ребенку, что любой вопрос личной гигиены имеет необходимое социальное измерение: поддержание чистоты – залог не только собственного здоровья, но и необходимый кирпичик в деле социализации.

Кроме того, важно воспитать в ребенке ответственность за гигиену мест общего пользования как один из важнейших навыков человеческого общежития [4].

### *Здоровый образ жизни школьника: психология.*

Воспитание здоровых привычек, склонностей, свойств характера и навыков означает культивацию культуры сдержанности, саморегуляции и эффективного мышления, труда и развития.

Для этого школьнику должен быть обеспечен ряд условий:

развитие чувства прекрасного, внимательность к живой природе – не нужно делать ничего специального, достаточно просто проводить на природе много времени;

со стороны взрослых – поощрение социализации, тяги к людям, навыков

общественной жизни, развитие ответственности и самосознания, привычка заниматься полезным делом, привычка к труду, непременно – поощрение любознательности;

новизна впечатлений и частая их смена, чтобы избежать эмоциональной

рутины;

развитие привычки не спешить и знать цену своему времени, что тесно связано с режимом [5, с. 87].

Важно помочь школьнику избежать информационной (как и любой другой) зависимости, обрести конкретные цели и интересы, противостоять посягательствам компьютера и телевизора на свободное время и увлечения, искоренить вредные привычки на ранних стадиях.

Нужно учитывать, что все, к чему ребенок успеет привыкнуть в этом возрасте, скажется впоследствии на его образе жизни.

Однако при этом очень важно избегать любых насильственных, нежеланных мер – нужно помнить о детской чувствительности, важности эмоциональной реакции на все, а также то, что малейшее впечатление детства может сказаться в дальнейшем как на эндокринном фоне, так и на психике.