

Круглы стол “Галоўныя правілы здоровага ладу жыцця”

I ступень – “Маё дзіця – малодшы школьнік” для бацькоў навучэнцаў II класа

Дата правядзення 19.11.2021г.

*Класны кіраўнік II класа
Мулярчык Таццяна Канстанцінаўна*

Мэта: вызначыць найбольш эфектыўныя формы работы з бацькамі па фарміраванні ў дзяцей свядомых адносін да свайго здароўя.

Ход круглага стала:

“Дзевяць дзясятых нашага шчасця
залежаць ад здароўя”

Артур Шапэнгаўэр

– Як умацаваць здароўе дзяцей, пазбегнуць захворванняў? Гэтыя пытанні хвалююць і бацькоў, і нас – педагогаў, так як усе мы хочам, каб нашы дзеці не хварэлі. А стаўшы дарослымі, пайшлі ў вялікае жыццё не толькі адукаванымі, але і здаровымі.

– Таму сёння за нашым круглым сталом размова пойдзе аб тым, як сфарміраваць у дзяцей навыкі ЗЛЖ.

Зараз я прапаную Вам падзяліцца на 2 групы і выканаць **заданне №1 “Пытанне – адказ”**.

(Групам раздаюцца аднолькавыя пытанні. На абмеркаванні 3 хвіліны.)

а) Як вы разумееце значэнне слова “ЗЛЖ”?

б) Пералічыце асноўныя элементы ЗЛЖ.

(Ідзе абмеркаванне ў групах. Выказванні бацькоў.)

Вынік: з вашых адказаў можна зрабіць вынік, што Вам зразумела, што ўваходзіць у паняцце ЗЛЖ.

– Так, здароўе – важнейшы фактар працаздольнасці і гарманічнага развіцця дзіцячага арганізма. Толькі здаровае дзіця можа паспяхова вучыцца, прадуктыўна праводзіць вольны час і ў поўнай меры быць стваральнікам уласнага лёсу. У школьны перыяд здароўе чалавека фарміруецца амаль на ўсё астатняе жыццё. Даследаванні апошніх гадоў паказваюць, што каля 30% навучэнцаў пачатковых класаў маюць розныя адхіленні ў стане здароўя, а сярод выпускнікоў школ ужо больш за 80% дзяцей нельга назваць абсалютна здаровымі. Заставацца абыякавымі да гэтай праблемы нам з вамі, паважаныя бацькі, немагчыма. Нам, педагогам, сумесна з вамі неабходна прапагандаваць здаровы лад жыцця сярод навучэнцаў.

– Фарміраванне і абагачэнне сістэмы ведаў пра здаровы лад жыцця ў малодшых школьнікаў адбываецца пад уплывам умоў жыцця, розных сацыяльных і бытавых (сямейных) уздзеянняў, знаёмства з прыродай, зносін з ровеснікамі і дарослымі, асэнсавання вопыту ўласных паводзін і г.д.

Для многіх людзей правілы здаровага ладу жыцця асацыіруюцца з адмовай ад шкодных звычак і правільным харчаваннем. Аднак гэта не проста комплекс мер, накіраваных на паляпшэнне здароўя, гэта стыль жыцця, крыніца энергіі, сіл, прыгажосці і даўгалецця. Каб даўжэй захоўваць маладосць, трэба клапаціцца не толькі пра цела, але і пра душу. Таму правілы здаровага ладу жыцця павінны стаць штодзённымі правіламі вашага дзівіцця.

– А зараз мне хочацца нагадаць вам найбольш галоўныя, на мой погляд, правілы здаровага ладу жыцця.

1. Кожны з нас ведае, што **рух** - гэта неабходная ўмова здароўя, даўгалецця і прыгажосці. Але пры гэтым дзеці часта адчуваюць пачуццё стомленасці пасля вучэбнага дня. Між тым павялічыць рухальную актыўнасць можна за кошт невялікай ранішняй зарадкі, рухомах перапынкаў, пешых прагулак у час экскурсій па роднай вёсцы, у прыроду і г. д. Знайдзіце з дзецьмі свай цікавы спосаб праводзіць больш часу ў руху – і вы, і вашы дзеці заўсёды будзеце адчуваць сябе ў тонусе.

2. Найважнейшае правіла здаровага ладу жыцця – **правільнае харчаванне**. Аснова здаровага харчавання – натуральныя прадукты: садавіна, гародніна, ягады, рыба, мяса, малочныя прадукты, яйкі і г.д. Да мінімуму варта звесці паўфабрыкаты, прысмакі, фастфуд і прадукты з рознымі штучнымі дадаткамі: ліманады, маянэз, ёгурты і тваражкі з падсалодвальнікамі і кансервантамі, маянэз і г.д.

3. Адзін з асноўных кампанентаў здаровага ладу жыцця – **рэжым дня**. Яго захаванне не толькі станоўча адбываецца на здароўі, але і дысцыплінуе, дапамагае актывізаваць у патрэбны час фізіялагічныя і разумовыя працэсы. Арганізаваць свой дзень дапамагае складанне спісу спраў, у які трэба ўключаць не толькі абавязкі, але прыемныя справы – прагулкі, адпачынак, час на заняткі хобі, зносіны бацькоў з дзецьмі, дзяцей з бацькамі і роднымі, спорт і г.д.

4. Яшчэ адно важнае правіла здаровага ладу жыцця, якое многія ігнаруюць – **праца і любімая справа павінны прыносіць задавальненне**, а таксама маральнае і матэрыяльнае задавальненне. Калі хаця б адно з гэтых умоў не выконваецца, праца становіцца крыніцай негатыву і стрэсаў, што дрэнна адбываецца на псіхічным і фізічным здароўі дзівіцця.

5. Адно, здаецца, з самых складаных правіл здаровага ладу жыцця – **захаванне пазітыўнага мыслення**. Негатыўныя эмоцыі з’яўляюцца разбуральнымі для здароўя чалавека, таму з імі трэба змагацца.

Культывуюцца ў сабе станоўчыя эмоцыі і пазітыўнае стаўленне да свету. Таму вучыце дзяцей займацца спортам, любімай справай, медыцыруйце, слухайце музыку і г.д.

Заданне № 2 “Мазгавая атака”.

(Групам раздаюцца пытанні. На абмеркаванне 3 хвіліны.)

Група №1

а) Раствлумачце важнасць для фарміравання ЗЛЖ рэжыма дня дзіцяці.

б) Раствлумачце важнасць для фарміравання ЗЛЖ культурна-гігіенічных навыкаў.

Група №2

а) Раствлумачце важнасць для фарміравання ЗЛЖ правільнага харчавання.

б) Раствлумачце важнасць для фарміравання ЗЛЖ рухальнай актыўнасці.

(Ідзе абмеркаванне ў групах. Выказванні бацькоў.)

– **Вынік:** з вашых адказаў можна зрабіць вынік, што для фарміравання ЗЛЖ важны кожны кампанент.

“Аздараўленчая хвілінка”

– А зараз я прапаную Вам крышку адпачыць і праверыць Вашу паставу.

Практыкаванне называецца “Гара”.

Устаньце, калі ласка. Рукі апусціце ўніз, спіна праяма, галаву не нахіляйце.

Павольна падніміце рукі ўверх, у замок над галавой.

Уявіце, што Ваша цела. Як гара. Адна палова гары кажа: “Сіла ў ва мне!” – і цягнецца ўверх. Другая кажа: “Не, сіла ў ва мне!” – і таксама цягнецца ўверх.

“Не” – рашылі яны. “Мы дзве палавінкі адной гары, і сіла ў нас абедзвюх!”.

Пацянуліся абедзве рукі ўверх, моцна-моцна”.

Павольна апусціце рукі, усміхніцеся. Дзякуй!

– Паўстае пытанне: “Як пачаць весці дзіцяці здаровы лад жыцця?”

Пачынаць здаровы лад жыцця “з панядзелка” або “з Новага года” бескарысна. Рэзкі пераход на новы рэжым хутка выкліча пратэст, і без велізарнай сілы волі вы проста вернецеся да ранейшага жыцця. Пачніце з малога – з 15-хвіліннай зарадкі або прабежкі і шкодных прадуктаў. З часам пачніце выконваць і іншыя правілы здаровага ладу жыцця, распрацаваныя лекарамі, дыетолагамі і псіхолагамі.

Вынік

– Паважаныя бацькі! Помніце, што ЗЛЖ нельга набыць раз і на заўсёды на якім-небудзь этапе выхавання і развіцця асобы. “Ладу жыцця трэба пастаянна вучыцца, а значыць, яму трэба пастаянна вучыць”.

Рэфлексія “Ланцужок пажаданняў”. Кожнаму ўдзельніку прапануецца звярнуцца “па ланцужку” з пажаданнямі да сябе і іншых. Пажаданні могуць быць накіраваныя на сумеснае ўзаемадзеянне, будучыя справы. Завяршае “ланцужок пажаданняў” настаўнік, падводзячы вынік работы.