

Заседание №3 родительского университета учащихся III класса.

Форма проведения – беседа

Дата проведения – 23.03.2023

Тема: Здоровая семья – здоровый ребёнок

Цель: формирование психолого-педагогической культуры законных представителей, обеспечивающих осознание значимости здорового образа жизни.

План проведения

Постановка проблемы: Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Ведь здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и психическое и социальное благополучие. Знать составляющие здорового образа жизни и выполнять их в семье – вот основная проблема современного общества.

Педагог:

Наш сегодняшний разговор хотелось начать с одной очень известной «Легенды о человеке»: «Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и задумали они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть житель Земли. Один из богов предложил: «Человек должен быть сильным». Другой добавил: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но тут кто-то из богов возмутился: «Если все это будет у человека, он будет как мы». Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, – его здоровье. Да вот только куда спрятать-то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А кто-то из богов придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытается найти свое здоровье. Да вот не каждому дано сбересть бесценный дар богов». Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Особенно важно, для каждого родителя, здоровье его ребёнка. А что же такое здоровье? И что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми?

Уважаемые родители, предлагаем вам продолжить фразу:

- Мой ребенок будет здоров, если...

Обсуждение вариантов ответов.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?
2. Когда нужно начинать прививать навыки здорового образа жизни детям?
3. Как вы укрепляете и сохраняете здоровье детей?

Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. Ребенок, следуя семейным традициям, усваивает нормы и этику отношений с

родителями и другими членами семьи. А то, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Ребенок должен осознать, что здоровье для человека – важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и активно следовать ей.

Вопрос для обсуждения:

1. Предлагаем родителям самостоятельно определить составляющие понятия «здоровый образ жизни» с фиксацией ответов.

Ответы родители записываются на графическом планшете (ватман или доска) цветными маркерами.

Педагог:

Понятие «здоровый образ жизни» включает соблюдение режима дня, культурно-гигиенические навыки, культуру питания.

Давайте рассмотрим проблемы соблюдения детьми режима дня. Им необходимо объяснить, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило. Домашний режим школьника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление.

Вопрос родителям:

Что такое рациональный режим? Способствует ли Вы соблюдению режима в жизни своей семьи, в особенности, в жизни ребенка?

Обсуждение ответов.

Педагог:

Рациональная организация общего режима дня для учащихся начальных классов предусматривает:

- полноценный ночной сон не менее 10 часов,
- активный отдых (прогулки) на воздухе не менее 2, 5 часов,
- дневной сон для ослабленных детей,
- свободное время для игры, чтения, любимых занятий, просмотра телевизора, компьютера (20 минут в день),
- время на гигиенические процедуры и самообслуживание,
- время на еду 4-5 раз в день,
- учебные занятия, включая дорогу в школу;
- выполнение домашнего задания.

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому ритму. Сон занимает важное место в режиме дня. Он является главным средством для восстановления работоспособности.

Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:

- следить, чтобы ребенок ложился спать не позднее 21.00;
- ужин должен быть не позднее чем 2-3 часа до сна;
- всегда перед сном проветривать детскую;
- не позволять ребенку подолгу сидеть перед телевизором или играть за компьютером вечером.

Задание для родителей.

Проанализируйте ситуацию.

Среди молодых родителей бытует мнение, что детей надо воспитывать по-спартански: не слишком заботиться о ночной тишине, и ребенок спит при включенном радио или телевизоре; не беспокоиться, что ребенок долго смотрит телевизор, не пропуская ни одной передачи; наравне со взрослыми ездит по городу, ходит по магазинам.

Вопрос для обсуждения:

1. Подумайте, чем может обернуться для ребенка такое воспитание? Почему? *Обобщение ответов.*

Педагог:

Во время сна человек сбрасывает физическую и моральную усталость. Для школьников это особенно важно, так как им еще трудно управлять эмоциями. Возможные последствия недосыпания:

- отставание от сверстников в физическом или интеллектуальном развитии;
- истерики, нервные срывы и капризы;
- снижение концентрации внимания и падение успеваемости;
- конфликты с родителями, друзьями и одноклассниками.

Рекомендации родителям:

1. Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.
 2. Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи).
 3. Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.
- Как мы с вами уже определили, вторая составляющая здорового образа жизни – это культурно-гигиенические навыки.

Формируя здоровый образ жизни, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасны для жизни и здоровья;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;

- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

Задание для родителей.

Проанализируйте ситуацию.

Мама: «Просквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети катаются с горки, лепят из снега. Румянец во всю щеку! А моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а другие то и дело болеют? Наверное, дано природой? Все советуют – надо закаливать ребенка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!».

Вопросы для обсуждения:

1. Права ли мама? Свой ответ обоснуйте.
2. Можно ли укрепить здоровье ребенка?
3. Закаливаете ли Вы своего ребенка? Поделитесь, пожалуйста, личным опытом.

Обсуждение высказываний родителей.

Педагог:

Закаливание – мощный фактор оздоровления детского организма, не требующий больших временных затрат, экономически доступен всем семьям.

Закаливание способствует воспитанию силы воли, упорству в достижении цели, самоорганизации ребенка и существенно увеличивает резервы здоровья детского организма. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой.

Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Проводить закаливающие процедуры нужно только с положительным эмоциональным настроением, а также соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности.

Основные способы закаливания:

- закаливание воздухом;
- закаливание водой (обтирание, обливание, обтирание стоп, полоскание горла, контрастный душ, купание, баня);
- солнечные ванны по 10-20 минут с утра до 11 часов дня и после 16 часов.

Начинать закаливание врачи советуют постепенно, лучше в летний период. Но, в любом случае, перед этим необходимо посоветоваться с участковым врачом-педиатром.

Вопрос для обсуждения:

1. Как вы относитесь к семейным прогулкам на свежем воздухе? Как часто они происходят в вашей семье?

2. Влияют ли они на состояние физического и психического здоровья ребенка и как?

Педагог:

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, велосипедные прогулки в лес и т. д. – благотворно действуют на ребёнка и их родителей.

Совместный активный досуг очень важен, так как он:

- способствует укреплению семьи;
- формирует у детей важнейшие нравственные качества;
- развивает у детей любознательность;
- приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
- расширяет кругозор ребенка;
- формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
- сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

При совместном досуге между родителями и детьми возникает духовный контакт, который позволяет сохранить доверительные отношения.

Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.

Родители совместно с детьми могут:

в зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры;

в весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми;

в летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице, ходьбу по пересеченной местности.

Третья составляющая здорового образа жизни – это культура питания.

Вопрос для обсуждения:

1. Что включает в себя полноценное питание?
2. Необходимо ли придерживаться рационального питания в младшем школьном возрасте?

Выступление школьной медсестры по теме: «Правильное питание – залог здоровья» (презентация).

С раннего детства необходимо обеспечить полноценное и правильно организованное питание ребенка, являющееся залогом его здоровья. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на развитие ребенка как физическое, так и нервно-психическое, питание занимает ведущее место.

Всякое нарушение питания как количественное, так и качественное (а некоторые из вас считают, что ребенку можно дать лишь бутерброд, чипсы и т. п.), отрицательно влияет на здоровье детей, особенно в период интенсивного роста. Организм ребенка постоянно расходует много энергии, а она ему

необходима для деятельности внутренних органов, поддержания постоянной температуры тела.

Особенно большое значение имеют белки, как животные (молоко, мясо, рыба, яйца), так и растительные (рис, картофель, гречка, горох, фасоль, свежая капуста). Лучшей усвояемости белков способствуют овощи. Старайтесь мясные и рыбные блюда давать ребенку с гарниром из овощей. При недостатке белков в пище возникают вялость, слабость, похудение, отсталость в росте, снижение иммунитета. При избытке – нарушение обмена веществ, снижение аппетита.

Пища должна содержать и жиры, которые также входят в состав органов и тканей. Без жировой прослойки нарушается отдача тепла организма, снижается иммунитет, да и вкусовые качества пищи без жиров оставляют желать лучшего.

Сливочное масло, молоко, сливки, яйца хорошо усваиваются организмом, к тому же содержат витамины А и Д, так необходимые детскому организму, растительные жиры (подсолнечное масло, оливковое и др.) не содержат витаминов, но в их состав входят ненасыщенные жиры кислоты, тоже необходимые организму.

Главный же источник энергии в организме – углеводы, которые содержатся в растительных продуктах в виде крахмала, – в таких овощах, как картофель, а также в крупах, хлебе, луке или в виде сахара, которого достаточно в фруктах и ягодах. Растущему организму ребенка нужна и клетчатка, которая составляет оболочки овощей и злаков, для нормальной работы кишечника в рационе питания ребенка должно быть больше овощей: моркови, свеклы, капусты (как свежей, так и квашеной), кабачков, тыквы, огурцов. Давайте ребенку бахчевые культуры, сливы, яблоки и помните, что овощи и фрукты должны составлять не менее 50-60 % ежедневного рациона и употребляться в любом виде.

Дидактическая игра «Семейный завтрак».

(Используя заготовленные карточки с изображением готовых блюд, овощей и фруктов, продуктов питания родители в группах формируют меню семейного завтрака).

Обсуждение полученных результатов с комментарием школьной медсестры.

Рекомендации родителям.

1. Каждый день обязательно давайте детям и сами употребляйте кисломолочные продукты: кефир, ряженку утром натощак и на ночь. Обращайте внимание на сроки хранения.

2. Мясо лучше употреблять отварное с отрубным хлебом вчерашней выпечки.

3. Продукты, содержащие калий, содержатся в черносливе, изюме, кураге и печеном картофеле.

4. Интервалы между приемами пищи должны для здорового ребенка составлять около 4 часов.

5. Перед едой полезны овощные закуски в виде салатов, винегрета, а вот острые закуски, содержащие много перца, горчицы, хрена, для детей нежелательны.

6. Ребенок должен есть не торопясь, хорошо пережевывать пищу.

7. Для завтрака и ужина достаточно по 15-20 минут, для обеда – 20-25 минут, а для полдника – 5-6 минут.

Пример детского режима питания (информация размещается в родительском чате класса).

7.00 Завтрак:

Первое блюдо – каша, яйца, творог, овощи, картофель.

Второе блюдо – молоко, какао, чай с молоком.

13.00-14.00 Обед:

Первое – суп мясной, овощной или молочный.

Второе – мясо, рыба, гарнир из овощей или крупы.

Десерт – фрукты, ягоды, кисель, компот.

Полдник:

Кефир, простокваша, молоко, сок, чай с молоком.

Булочка, печенье, бублик, фрукты, ягоды.

18.00-18.30 Ужин:

Первое блюдо – каши, запеканки, творожные и яичные блюда, котлеты овощные или крупяные.

Второе блюдо – кефир, молоко, сок, чай.

Культура приема пищи прививается с детства. Очень важно, чтобы дети обучались правилам поведения за столом, соблюдали гигиенические навыки, были аккуратными.

Педагог:

Уважаемые родители, здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Воспитать ребенка здоровым – это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Давайте вместе подведем итоги нашей встречи.

Вопрос для обсуждения:

1. Что мы можем и должны сделать, чтобы помочь своему здоровью и сохранить здоровье наших детей?

Обсуждение ответов.

Педагог:

Каждый может сделать следующее:

1. Воспитывать с раннего детства здоровые привычки и навыки.

2. Выполнять простые правила гигиены.

3. Соблюдать рациональный режим дня.

4. Вести активный образ жизни (утренняя гимнастика, спорт, туризм).

5. Использовать систему закаливания.

6. Придерживаться правильного питания.

7. Создавать благоприятную психологическую обстановку в семье.

Совет: Любите своего ребенка, он – Ваш. Уважайте членов своей семьи.

Помните: Здоровая семья – здоровый ребенок!

Вопросы для обсуждения:

1. Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

2. Когда нужно начинать прививать навыки здорового образа жизни детям?

3. Как вы укрепляете и сохраняете здоровье детей?

4. Как вы относитесь к семейным прогулкам на свежем воздухе? Влияют ли они на состояние физического и психического здоровья ребенка и как?

5. Что такое рациональный режим? Способствуете ли вы соблюдению режима в жизни своей семьи, в особенности, в жизни ребенка?

6. Можно ли укрепить здоровье ребенка?

7. Закаливаете ли вы своего ребенка? Поделитесь, пожалуйста, личным опытом.

8. Что включает в себя полноценное питание? Необходимо ли придерживаться рационального питания в младшем школьном возрасте?

9. Что мы можем и должны сделать, чтобы помочь своему здоровью и сохранить здоровье наших детей?