**Родительский университет**

**Практикум «Здоровье школьника и его успехи в учёбе.**

**Формирование здорового образа жизни учащихся младших классов»**

**Родители учащихся**

**I-IV классов**

*Что имеем, не храним, потерявши - плачем.*

*Народная мудрость*

*Единственная красота, которую я знаю - это здоровье.*

*Г. Гейне*

*Люди не умирают, они убивают себя сами.*

*Сенека*

**Время проведения**: II четверть.

**Цели**: формирование представлений о здоровом образе жизни и его влиянии на сохранение здоровья младшего школьника.

**Задачи**: дать информацию о направлениях сохранения здоровья школьника; сфомулировать рекомендации по сохранению физического, психического и душевного здоровья детей.

**Ход практикума**

**I. Подготовительный этап**

Провести в классе наблюдения за питанием детей: попросить сдавать этикетки от покупаемых продуктов учителю.

Оформить доску тезисами лекции (приложение 1).

Провести викторину среди учащихся класса «Как сберечь свое здоровье» (приложение 2).

**II. Организационный этап**

Выписать на доску цитаты по теме родительского университета. Приготовить для работы в группах все необходимые материалы: этикетки продуктов питания, тексты викторины.

**III. Проведение педагогического всеобуча**

**1. Выступление учителя (социального педагога)**

**Классный руководитель**. Прочитайте цитаты, записанные на доске.

- Как вы сформулируете тему сегодняшней встречи? (Как сберечь здоровье.)

Правильно, мы сегодня будем говорить об основных правилах здоровьесбережения. А для этого сначала попробуем дать определение этому понятию.

- Что такое, на ваш взгляд здоровье, какого человека можно назвать здоровым? («Здоровье - это отсутствие болезней, хорошее самочувствие, настроение», «Здоровый человек-это человек с хорошим иммунитетом, не имеющий хронических заболеваний» и т. п.)

Верно, ***здоровье - это такое состояние, при котором человек способен максимально использовать свои физические и энергетические ресурсы, чтобы реализовать свои способности и произвести потомство***. Но, к сожалению, зная это, мы не всегда стремимся выполнять правила, способствующие сохранению здоровья. А когда теряем его, уже редко можем исправить положение - время работает против нас.

Какие составляющие входят в понятие «здоровье»? Их три:

***• физическое здоровье;***

***• психическое здоровье;***

***• душевное здоровье.***

Какие меры необходимо принимать человеку, чтобы каждая часть его здоровья была сохранена? Физически здоровым считается человек, который, как вы правильно определили в начале встречи, редко болеет, у него хорошая иммунная система, физически развит и закален, и, что особенно важно, стремится к сохранению и упрочению своего здоровья.

*Родителям необходимо с ранних лет развивать у ребенка навыки здорового образа жизни.* Одно из направлений в решении этого вопроса принадлежит ***соблюдению режима дня школьника, организации отдыха.*** Многие родители, стремясь дать как можно больше знаний ребенку, записывают его к различным репетиторам, на дополнительные курсы. В итоге такой интенсивный труд без полноценного отдыха приводит к переутомлению. Это, в свою очередь, снижает иммунитет, приводит к стрессам, появлению хронических соматических заболеваний.

*В младшем школьном возрасте для предупреждения переутомления показан дневной сон, если это возможно организовать. В целом ребенок должен спать не менее 8-10 часов в сутки.*

Следующий фактор сохранения здоровья - это ***укрепление иммунной системы***. *Физическая активность, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, водные процедуры, отказ от вредных привычек, правильное питание* - все эти мероприятия способствуют этому. К сожалению, современные учебные нагрузки значительно снизили двигательную активность школьника. Поэтому для профилактики гиподинамии и сохранения здоровья родители должны принимать следующие меры по улучшению физического состояния и самочувствия детей:

• проведение зарядки;

• прогулки на свежем воздухе;

• оздоровительный бег;

• занятия зимними видами спорта - катание на лыжах, коньках;

• плавание;

• езда на велосипеде;

• командные виды спорта: волейбол, футбол и т. п.;

• туризм;

• занятия аэробикой, спортивными танцами и т. п.

Все эти меры не только способствуют профилактике простудных заболеваний, ритмичному сокращению сердца, снимают нервное напряжение, активизируют дыхание и кровоснабжение, но и создают хорошее настроение, укрепляют волю и развивают такое качество характера, как выносливость.

Немаловажным фактором сохранения здоровья является ***закаливание.*** Оно укрепляет защитные силы организма, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровоснабжение и работу мышц, нормализует обмен веществ. Закаленные дети лучше переносят перепады температуры, реже болеют простудными заболеваниями. Существуют следующие *виды закаливания:*

• закаливание солнцем;

• закаливание воздухом;

• закаливание водой;

• обтирание;

• обливание;

• обтирание стоп;

• полоскание горла;

• контрастный душ;

• купание;

• баня;

• массаж.

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

Значительную роль в сохранении здоровья человека играют ***привычки.*** Одни из них сохраняют здоровье, другие разрушают его, приводят к деградации личности, преждевременному старению организма и смерти. К ним относятся употребление психоактивных веществ, табакокурение. Наши дети подходят к трудному подростковому возрасту. В этот период меняются их жизненные приоритеты. Например, если мнение родителей раньше для них было неоспоримым, авторитетным, то в этом возрасте точка зрения взрослых в глазах ребенка обесценивается. Мнение сверстников становится более значимым. Поэтому такая вредная привычка, как табакокурение становится в подростковом возрасте настоящей бедой как для детей, так и их родителей.

Как известно, *табачный дым*, являясь скрытым убийцей, оседает в легких и всасывается в кровь. При этом в первую очередь нарушается работа сердца, головного мозга, а впоследствии и всех внутренних органов. Особенно активно табачный дым разрушает здоровье детей, т. к. их организм очень восприимчив к различным ядам. Необходимо уже сейчас объяснить ребенку механизм воздействия табака на организм человека. Он заключается в том, выкуренная сигарета оказывает бодрящее воздействие на организм. Поэтому если вы говорите ребенку, что курить - это неприятно, некрасиво, «невкусно», вы обманываете его. Особенно это объяснение становится непринятым для ребенка, если кто-то из членов семьи курит. Надо объяснить, что находящийся в табачном дыме аммиак через 2-3 минуты после вдыхания образует в организме нашатырный спирт. Попадая в кровь, он расширяет сосуды головного мозга, возбуждает нервную систему. В этот момент курильщик и чувствует приток свежих сил. Но через несколько минут происходит спазм сосудов, и, чтобы избавиться от этого, человек вновь тянется за сигаретой. Таким образом, он становится зависимым от сигарет, постепенно отравляя свой организм.

Еще один опасный яд - *алкоголь.* Он также обладает наркотическим воздействием. В небольших дозах он поднимает настроение, вызывает чувство облегчения. Но в дальнейшем наступают симптомы отравления, о которых ребенку надо также рассказать. Опасность употребления алкоголя подростками состоит еще и в том, что он вызывает агрессивность.

То же самое можно сказать и об употреблении *наркотиков*. Кроме того, эта вредная привычка вызывает чрезвычайно опасную болезнь, трудно поддающуюся лечению - наркоманию. Часто попробовав наркотик только один раз, человек уже не может обойтись без него. Наркотик поражает все органы человека, разрушает иммунную систему, действуя на генном уровне, он вызывает психические расстройства, вызывает полную деградацию личности.

Но мало будет просто рассказывать детям о воздействии табака, алкоголя, наркотиков на организм. *Взрослым нужно быть внимательнее к нему в этот период, стараться сохранить с ним доверительные отношения. А самое важное - научить его находить удовольствие в другом, например, в творчестве, спорте, общении*. Что бы ни говорили взрослые, воспитание потребности в здоровом образе жизни идет от семьи***. Поэтому примером должны являться сами родители***. Не стоит устраивать праздники, где алкоголь - центр события. Если в семье пьет или курит один из родителей, не надо пытаться скрывать это от ребенка. Будет лучше, если ребенок будет знать, что это вредная привычка, и супруг (супруга) не может пока от нее избавиться.

Следующим фактором сохранения здоровья является ***полноценное питание***. *Младшие школьники должны знать основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины, а также их роль в полноценном развитии организма*. Но, как показывает опыт, сколько бы об этом не говорилось, дети не стремятся питаться правильно. Негативное воздействие на их сознание оказывает реклама на радио и телевидении. Ребята привыкают перекусывать чипсами, сухариками, шоколадными батончиками.

Недавно мы провели в классе такой эксперимент. В течение месяца я попросила детей не выбрасывать упаковки от продуктов, которые они покупают в магазине по дороге домой или в свободное время. Сегодня я принесла этикетки этих продуктов на собрание.

**2. Работа в группах**

Давайте проведем работу в группах. Для этого рассмотрим этикетки, прочитаем их состав и подумаем, какой вред они оказывают на пищеварительную систему ребенка.

(Родители рассматривают этикетки, обмениваются мнениями, каждая группа предлагает решение проблемы. Например: «Необходимо быть внимательнее к покупкам, следить за питанием детей, убедить их питаться организованно под присмотром классного руководителя».)

**3. Продолжение лекции**

Мы познакомились с факторами, способствующими сохранению физического здоровья детей. Но для того, чтобы человек чувствовал себя по-настоящему здоровым, необходимо беречь психику. Нагрузки, которые испытывает современный школьник, очень велики, и часто психика не выдерживает. Школьник еще не умеет управлять своими эмоциями.

***Лучше всего в этом возрасте регулировать эмоциональное состояние физическими упражнениями, при помощи занятий различными видами искусств.*** Помогут прогулки, выезды за город. Хорошо, если у вас есть домашние животные. Помогает расслабиться созерцание струящейся воды, огонь зажженной свечи.

Еще одна важная составляющая здоровья человека - его ***душевное здоровье.*** Это соответствие мыслей, чувств, поступков принятым в обществе нормам, основанных на идеалах добра, чести, правды, справедливости, и других категориях этики.

Чтобы сформировать навыки бесконфликтных взаимоотношений с окружающими, необходимо научить ребенка выполнять следующие **правила:**

• не пытаться переделать другого человека, а самому изменить свое отношение к нему;

• не увлекаться критикой, уметь вовремя остановиться;

• обсуждать конфликт, который возник сейчас, а не вспоминать прошлые «грехи»;

• во время конфликта следить за своей речью, не допускать оскорблений;

• уметь ценить достоинства другого человека и восхищаться ими;

• быть внимательным к чувствам, настроениям окружающих;

• вести себя так, как хотелось бы, чтобы другие вели себя по отношению к тебе.

В заключение хочется отметить, что в условиях сложной экологической, экономической действительности проблемы сохранения жизни и здоровья детей особенно актуальны. Но одни только знания о здоровом образе жизни не помогут. Необходимо, чтобы потребность в сохранении здоровья стала внутренним убеждением ребенка.

**IV. Ознакомление родителей с результатами анкетирования детей**

Классный руководитель. При подготовке к занятию мы провели викторину среди детей *«Как сберечь свое здоровье»* (приложение 2).

Предлагаем вам ознакомиться с ее вопросами (раздает бланки родителям).

• Правильные ответы о правильном питании дали ... % детей.

• Понимают, что физические упражнения способствуют сохранению здоровья ... % детей.

• Имеют правильные знания о вреде табакокурения ... % детей.

**V. Подведение итогов практикума в рамках родительского университета**

**Классный руководитель**. Как видите, есть о чем поговорить с детьми, над чем поработать. Но самое главное, мы должны осознать: в воспитании стремления к здоровому образу жизни должны стать примером взрослые.

**Рекомендации для родителей**

1. Обсудить дома с остальными членами семьи информацию, услышанную на занятии и полученную в результате выполнения практических работ.
2. Ребенок должен чередовать «сидение» за уроками и телевизором с активными движениями на свежем воздухе, спортивной секции, в рамках помощи по хозяйству родителям, престарелым близким.
3. Родителям нужно контролировать режим питания и объяснять ребенку, что полезно для него, а что вредит здоровью.
4. Главное для здоровья членов семьи – радостная, дружелюбная атмосфера в семье.
5. Хороший положительный пример родителей (взрослый бросает курить) – это  лучшая воспитательная мера.
6. Если у вас трудности в общении с ребенком, если вы не понимаете друг друга, не спешите обвинять его в этом. Возможно, у вас разные типы функциональной организации мозга, а значит, вы по-разному мыслите, воспринимаете, чувствуете – значит дело не только в ребенке, но и в вас. Ребёнок не плохой, а просто другой.
7. Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь против объективных трудностей, станьте его союзником, а не противником или посторонним наблюдателем.

**Приложения**

**Приложение 1. Тезисы лекции**

**Физическое здоровье:**

• благоприятные социальные условия жизни;

• режим дня;

• закаливание;

• физкультура;

• отказ от вредных привычек;

• правильное питание.

**Психическое здоровье:**

• доброжелательное отношение к ребенку;

• физическая активность;

• активный досуг;

• занятия сортом, различными видами искусств;

• упражнения на снятие напряжения.

**Душевное здоровье:**

• соблюдение правил этикета;

• обучение правилам бесконфликтного общения;

• позитивное отношение к жизни.

**Приложение 2. Викторина для детей**

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да.)

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)

3. Верно ли, что кактусы поглощают излучение от компьютера? (Нет.)

4. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)

5. Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Да.)

6. Отказаться от курения легко? (Нет.)

7. Правда ли, что молоко полезней йогурта? (Нет.)

8. Взрослые чаще, чем дети, ломают ногти? Да.)

9. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)

10. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)

11. Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? Да.)

12. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? Да.)

13. Правда ли, что ребенку достаточно спать 8 часов? (Нет.)

14. Развитие техники, медицины, создание искусственных и синтетических материалов может повредить здоровью человека? (Да.)

15. Чтобы утолить голод между приемами пищи можно съесть батончик «сникерс»? (Нет.)

16. Чтобы продукты питания дольше хранились, в них добавляют ингредиенты для консервации, которые вредны для здоровья? (Да.)

17. Правильно питаться - это значит, есть то, что любишь? (Нет.)

18. Чтобы было больше сил для учебы, надо питаться горячими обедами? (Да.)