**Родительский лекторий "Как помочь ребенку сохранить здоровье в школе" (Сл. 1)**

   Здоровье человека зависит на:

10% - от медицинского обслуживания,

15% - от наследственности,

25% - от окружающей среды,

50% - от образа жизни. (Сл. 2)

    Неуклонно увеличивается количество болезней, переходящих в хроническую патологию. Среди таковых преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, органов пищеварения, нервно-психические расстройства.

   Академик  В. Покровский заявил, что, по прогнозам медиков, лишь половина нынешних 16-летних юношей доживет до 60 лет.

   Подобные данные призваны заставить задуматься. Как ни странно, все мыслительные потуги, как правило, сводятся к поиску виновных в таком катастрофическом положении. Виновные находятся быстро. Как правило, это школа, которая "гробит детей своими непомерными требованиями и нечеловеческими нагрузками". Любимое наше занятие - обманывать самих себя! Мы с легким сердцем соглашаемся с мнением "знающих людей", вздыхаем, и забываем обо всем до следующего раза. Ведь ничего не поделаешь - от нас ничего не зависит.

   Давайте рассуждать здраво. Все мы учились в школе. Сейчас учатся наши дети. Что же в ней могло так кардинально измениться, раз она стала губительной для здоровья и неподъемной для ума?

   Вспоминаем: 6 учебных дней по 4-5 уроков в начальных классах. Спина прямая, руки сложены перед собой (как учили в 1 классе). Сочинения - сами, рефераты - от руки (Интернета нет). Сидеть тихо, вопросы задавать - когда разрешат. Защита личных комплексных планов после уроков. Да еще отряд борется за право носить имя пионера-героя (эта борьба - тоже время не малое). 8-9 обязательных экзаменов без всяких скидок.

   А теперь… В каждой школе работает детский психолог, индивидуальный подход, сравниваем ребенка только с самим собой, знания оцениваем так, что всем понятно - "отличник пошел уже не тот".

   Помимо всего прочего, каждое образовательное учреждение старается поддерживать физическое и нервно-психическое здоровье детей. В течение дня занятия прерываются для гимнастики для глаз и для улучшения мозговой активности. В начальной школе помимо парт используют специальные конторки. Специальное оборудование в спортивных залах позволяет заниматься детям с разными физическими возможностями.

   Так посредством чего, позвольте спросить, школа оказывает такое разрушающее воздействие на здоровье ребенка?

   Самой конструктивной позицией в любой проблемной ситуации будет такая - "Что я могу сделать, чтобы ее изменить". Все мы - родители. Пора признать - мы отвечаем за здоровье своих детей в гораздо большей степени, чем другие. Итак, как нам быть и что изменить?

   Из всех факторов, влияющих на здоровье, в наших силах повлиять на важнейший - на образ жизни нашего ребенка. Опираясь на личный опыт работы в школе, позволю себе дать некоторые рекомендации родителям, основываясь в первую очередь на личных наблюдениях.

(Сл. 3)

**1. Режим дня**. (Сл. 4)

   Вам не кажется странным, что, заводя собаку, мы кормим и выгуливаем ее по часам, выращивая растения - заботливо подсвечиваем их специальными лампами, а, отдавая ребенка в школу, с легкостью позволяем ему самому решать - сколько спать, когда есть, когда гулять? Врачи утверждают, что школьник должен спать не менее 9 часов в сутки, только тогда он физически и психически полноценно отдыхает. Сколько спят наши дети?

   Стоит ли говорить, что в следующие несколько часов организм ребенка получает сильнейший стресс. Мозг просит об отдыхе, а его заставляют думать. Головная боль, утомляемость, невозможность сосредоточиться хоть на чем-нибудь. В начале дня - очередь в медпункт. Часть детей отправляют домой. Давление.

   Соблюдение режима дня ребенку необходимо. А особенно, если он ослаблен, либо вы предъявляете высокие требования к его успехам. Соблюдение режима дня организует ребенка, позволяет больше успевать и полноценно отдыхать, успокаивает, являясь одним из элементов крайне важной для ребенка стабильности. Помимо всего прочего - режим - один из элементов воспитания. Установление границ - крайне важный этап, являющийся для нас, родителей, одним из самых трудных.

**2. Питание**.(Сл. 5)

   Катастрофа! Когда я слышу, что большая часть наших детей страдает заболеваниями органов пищеварения, то удивляюсь - почему не все? Что едят наши дети? Что они едят, когда мы на работе? На какую еду расходуют карманные деньги? Нам вообще это важно, или главное, чтобы ребенок был сыт? Все мы работаем. Кто-то физически, особо не думая, кто-то умственно, особо не двигаясь. Для себя мы выбираем тот тип питания, который соответствует нашему образу жизни. А ребенок? Он и думает, и активно движется, да еще и растет. Поэтому крайне важно, чтобы питание ребенка было сбалансированным и полноценным.      Проблема правильного питания школьника - самая острая на сегодняшний день, если мы говорим о здоровье. Намного проще дать денег и забыть. Как поступить ответственным родителям?... Для начала подумать о следующем:

   *· Ребенок перед школой обязательно должен завтракать! Молочная каша или творог, яйцо, бутерброд со сливочным маслом, горячий чай или какао. Поэтому утром у ребенка должно быть достаточно времени, чтобы организм проснулся и попросил есть.*

*· В течение дня ребенок расходует очень много энергии из-за активной мыслительной и двигательной деятельности. Поэтому горячее питание в школе необходимо! Ребенок должен получить жидкую пищу, пока вы на работе.*

*· Нарушение пищевого поведения формируется в семье. Любовь к вредным продуктам объясняется просто - они вкусные. Вещества, входящие в ее состав, способствуют выбросу в кровь большой дозы эндорфина - гормона радости. Мозг требует такой еды как можно чаще. Объяснить это ребенку трудно, проще дать денег. Может стоит все-таки объяснить?...*

*· В еде очень важен личный пример. Если вы сами - любитель фаст-фуда, на правильном питании ребенка можно ставить крест.*

*· Никаких диет для похудения, особенно в период активного роста у подростка! Если ребенок питается правильно и активно движется, излишняя подростковая пухлость со временем пройдет, а вот диеты будут иметь катастрофические последствия.*

**3. Двигательная активность.** (Сл. 6)

   Движение - жизнь. Для взрослых - это способ сохранить здоровье, а для детей - жизненная необходимость. В период формирования костно-мышечной системы, связочного и вестибулярного аппарата ребенок должен бегать, прыгать, висеть, кувыркаться - активно двигаться. Еще в начальной школе мы наблюдаем активно двигающихся детей. Проходит год -два и … Здоровому ребенку необходимо не менее 2 часов активного движения в сутки. Вопрос снимается, если ребенок занимается в спортивной секции. А если нет? Школьный урок физкультуры - это 3 часа в неделю. И все? Как мы, родители, обеспечиваем двигательную активность ребенку, каково наше отношение  к спорту? Чаще всего оно ограничивается совместным "болением" за наших, лежа у телевизора.

   Согласна, что многие дети не спортивны по своей природе. Но активное движение нужно и им. Прогулка на свежем воздухе, бег, плаванье. Если вы готовите своего ребенка в Нобелевские лауреаты, загружая его дополнительными занятиями и репетиторами в ущерб физическому развитию, то рискуете получить инвалида еще на подступах к заветной мечте!

**Запомним:**

*· Двигаться ребенок должен не менее 2 часов в день.*

*· Лишать ребенка прогулок на свежем воздухе нельзя. Если он наказан - навяжите ему для прогулки свое общество.*

*· Если ребенок малоподвижный, полный, слабый - заведите собаку бойкой породы. Прогулка с ней дважды в день компенсирует нехватку двигательной активности.*

*· Подавайте пример. Дети активных родителей всегда спортивны и подвижны.*

*· Если ваш ребенок не спортивен, малоподвижен и комплексует по этому поводу - запишитесь вместе с ним в группу здоровья. В компании взрослых понимающих людей он сможет восполнить потребность в движении не испытывая эмоционального напряжения.*

*· Не позволяйте детям манипулировать вами в отношении уроков физкультуры. Учителя не требуют от вашего ребенка рекордов и относятся к каждому индивидуально. За старание даже самому не спортивному чаду поставят хорошую оценку, похвалят, поддержат.*

**4. Зрение.** (Сл. 7)

   Проблема снижения зрения в наши дни затрагивает всех. Детей особенно. Специалисты полагают, что современный человек почти не смотрит вдаль, а ведь именно перевод взгляда с дальних предметов на ближние снимает напряжение в глазных мышцах, позволяет глазам отдыхать. А ребенок большую часть дня смотрит в книгу, тетрадь, компьютер, телевизор, мобильный телефон. Поэтому:

*· Строго регламентируйте время, проведенное перед компьютером и телевизором.*

*· Несколько раз в день делайте вместе с ребенком простые упражнения для глаз (наши ученики их знают).*

*· Организуйте досуг ребенка без компьютера.*

*· Если зрение ребенка падает, офтальмолога необходимо посещать раз в полгода, выполняя все рекомендации.*

**5. Нервно - психологическое здоровье.** (Сл. 8)

   По данным  до 40% детей составляют группу риска по развитию психических нарушений, причем в комплексе таких нарушений преобладают различные формы неврозов. Дикие цифры для цивилизованного общества, каковым мы себя считаем. А ведь разрушенная психика ребенка - это жирный крест на всей его дальнейшей успешной жизни.

   Мы разрушаем психику ребенка мимоходом, не думая. Мы забыли, что родительство - это труд. Мы перестали говорить: "воспитываем", все чаще говоря: "содержим", "обеспечиваем". Как сохранить психику ребенка здоровой, а нервы крепкими?

*· Откажитесь от физических наказаний! Применяя их, вы расписываетесь в своем бессилии, несостоятельности.*

*· Обеспечьте ребенку стабильность. Обязательно поставьте в известность классного руководителя или школьного психолога о значимых изменениях в этом вопросе (развод, отчим).*

*· Всегда хвалите ребенка за успехи, даже, на ваш взгляд, незначительные.*

*· Никогда не сравнивайте ребенка с братьями, сестрами, другими детьми, ставя последних в пример. Ребенок сам возьмет пример с кого надо, если его грамотно направлять: "Я верю, у тебя все получится. Ты способный, но не очень внимательный" и т.д.*

*· Найдите разумный баланс разрешенного и запретного. Строго следуйте заданным правилам.*

*· Всегда предъявляйте к ребенку единые требования! Не ведите споров по вопросам воспитания в присутствии ребенка. Помните, что подобные разногласия - главное оружие ребенка в манипулировании родителями. В этом они большие мастера!*

*· Не стесняйтесь обращаться к учителю или психологу при возникновении трудностей у ребенка, при появлении проблем в поведении.*

*· Повышайте самооценку ребенка в подростковом возрасте. Подростковые неврозы лечатся труднее всего.*

*· Исключите из своего лексикона слова: "Я тебе говорил!", "Я же тебя предупреждала!". Если ребенок пришел к вам с проблемой, ему нужны не нотации, а помощь. Не получив ее, ребенок больше со своими проблемами к вам не придет.*

*· Чаще говорите ребенку, что вы его любите. Обязательно найдите время поговорить, просто посидеть рядом. Главное для любого ребенка - чувствовать себя защищенным.*

*· Не путайте любовь и вседозволенность. Отсутствие запретов и* *ограничений разрушает психику ребенка, дезориентирует его.*

     Мы любим своих детей. Любых: больных и здоровых, нервных и крепких, умных и не очень, добрых и озлобленных. Любим любых. Но получаем таких, каких заслужили. Быть родителями - это большой труд. Но и самый благодарный. Ведь главное счастье для родителей - здоровый, сильный, добрый ребенок. Наш ребенок, для которого мы действительно сделали все, что могли. (Сл. 9)

     Спасибо за внимание!!! (Сл. 10)