**Родительское собрание во 2 классе**

**Основные правила здорового образа жизни: рациональное питание, двигательная активность, положительные эмоции.**Мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и науки. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которая предлагает сегодня современное образование, может справиться только постоянная физическая работа тела, другими словами – абсолютно здоровый ученик. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепитьздоровье и о многом другом очень важном и серьёзном. **Притча.** Эта история произошладавным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот он решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец на него не смог ответить.

И он пошёл на луг, поймал бабочку. Посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «спрошу-ка я у мудреца: скажи, о, мудрейший, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?»

Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрёт, а если он скажет – мёртвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее.

Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того:«Какая бабочка у меня в руках, о, мудрейший, – живая или мёртвая?» И тогда мудрецсказал «Всё в твоих руках, человек!»

Теоретикиздоровьесбережения трактуют это важное понятие по-разному.

«*Здоровье*– процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» (В.П. Казначеев).

«*Здоровье* – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен» (В. И, Дубровский).

«*Здоровье* – это не отсутствие болезни, а физическая, социальная и психологическая гармония человека»(И. Т, Фролов).

Самое популярное определение, данное Всемирной организацией Здравоохранения:

«*Здоровье* – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Важным во всех этих и других определениях здоровья считается отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

Основываясь на определениях Всемирной организации здравоохранения, выделяют следующие компоненты здоровья:

* *Здоровье физическое*– это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация кразличным факторам внешней среды.
* *Здоровье психическое –*это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.
* *Здоровье социальное –* мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру.
* *Здоровье нравственное* – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

Есть ли у наших детей физическое, нравственное и социальное благополучие. На эти и другие вопросы мы постараемся ответить в ходе нашего диалога.

Как утверждает медицинская наука, здоровье человека определяется четырьмя основными факторами:

* 50–55 % зависит от образа жизни: малоподвижный образ жизни, вредные привычки,неправильное питание, психологический климат.
* 20–25 % влияние окружающей среды и экологии (только от 5 до 10 процентов детей рождаются здоровыми).
* 20 % – наследственность (по наследственности передаются такие заболевания, как болезнь Дауна, болезни, связанные с обменом веществ, вирусные и другие заболевания).
* И только 5 % зависит от медицины.

Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения следующие негативные факторы здоровья:

* интенсификация учебного процесса;
* недостаток двигательной активности учащихся;
* несоблюдение гигиенических требований;
* перегрузка учебных программ;
* несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям обучающихся;
* стрессовые воздействия авторитарной педагогики;
* отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
* неправильное питание;
* несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса;

Школьники имеют различные нарушения состояния здоровья:

* Год от года увеличивается количество детей со сколиозом.
* Увеличивается количество детей, больных ожирением.
* Увеличивается число детей с заболеваниями нервной системы.
* Растет количество детей, имеющих отклонения в системе кровообращения.
* Увеличивается процент детей, страдающих аллергией.

За учебный год пропущено много уроков по болезни.

Сегодня мы познакомим вас с некоторыми правилами рационального питания, расскажем о значении движения в жизни человека, что такое режимдня и зачем его нужно соблюдать, какие гигиенические требования необходимо соблюдать при выполнении домашних заданий и зачем надо повышать психоэмоциональную устойчивость школьников.

**Рациональное питание**. Пища должна быть рациональной по химическому составу и содержать белки, жиры и углеводы, витамины и микроэлементы. Быть безвредной и безопасной. Ещё в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни.

Современные учёные выявили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит фруктов, овощей и ягод, а также нарушение режима питания.

По данным исследований содержание витаминов в организме школьников только у 10 % в норме. Поэтому рекомендуется использование детьми витаминных комплексов. Особенно в зимнее время.

Родителям также надо помнить, что детям в младшем школьном возрасте надо питаться не менее 4–5 раз в день и придерживаться таких правил: разнообразие умеренность и своевременность питания.

Следует ли заставлять ребёнка кушать, если он отказывается? Заставлять нельзя, оценивая своёжелание поесть, ребёнок прислушивается к потребностям своего организма.

Обязательно ли детям есть первые блюда? Да. Употребляемые только вторые блюда не вызывают достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, бродит и раздражает слизистую оболочку.

Кроме того следует научить ребенка есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу, не заниматься во время еды посторонними делами.

**Двигательная активность**. Движение как форма физиологической активности показатель физического здоровья, присуще практически всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта человека.

У растущего организма создаётся некоторый избыток двигательной активности. Существует понятие «биологической достаточности движений».

Например, минимальная норма количества шагов в день для взрослого человека – 10 тысяч, а школьник должен сделать 25–30 тысяч шагов в день.

Если родители имеют избыточный вес, то 80 % детей его имеют тоже.

У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20 % выше. Это приводит к быстрому изнашиванию организма. По статистике у 20 % родившихся детей развивается плоскостопие. Это связано со слабостью мышц.

**Значение сна для детей.**

Особое место в режиме дня отводитсясну. Младший школьник много времени проводит в школе, он подвижен, легко возбудим, поэтому ему требуется полноценный сон. Первоклассникам надо спать 11 часов, а учащимся 8–10 лет до 10 часов в сутки.

Правильный сон обеспечивает отдых, высокую работоспособность, предупреждает возникновение переутомления, головные боли, слабость, раздражительность, плаксивость.

И если ребёнок хронически не досыпает, у него развивается нервно-психическое заболевание.

**Повышение психоэмоциональной устойчивости.**

По материалам исследований, особо опасны для любого человека и ученика в том числе, не активные эмоции, а пассивные: отчаяние, тревога, боязливость, депрессия. Именно поэтому надо развивать позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками.

Школьника важно учить радоваться даже малой своей победе, а ещё больше чужой удаче. Обучение только тогда будет эффективным, когда ученик будет испытыватьрадость от процесса познания.

Родители также должны помнить, что только в крепкой, дружной, благополучной семье, где комфортная обстановка и понимающие родители, где царит взаимопонимание и любовь, где конфликты носят внутренний характер и быстро разрешаются, только в такой семье воспитать поистине здоровое потомство.

**Гигиенические требования при выполнении домашних заданий.**

*Воздушно-тепловой режим* – один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье детей. Гигиенистами установлен, что в помещении, где ребёнок работает, должна быть температура 18–20 градусов, относительная влажность до 60 %. Измерение температуры проводится в центре помещения на уровне роста ребёнка. Обязательным является ежедневное осуществление влажной уборки и проветривание помещения.

*Световой режим* – может предупредить перегрузки, стимулировать развитие зрительно анализатора, препятствовать возникновению близорукости. Наиболее оптимальное расположение комнаты для уроков – южная или юго-восточная сторона. Недопустимо использование в интерьере тёмных цветов. Красный цвет используется только в качестве сигналов. Рекомендуются тёплые тона – оранжевый и жёлтый, Можно использовать оттенки зелёного. Можно использоватьискусственное освещение в дополнение к естественному. В декабре месяце свет должен гореть до 10 часов утра и с 14 часов дня. Далее каждый месяц сокращать дополнительный световой режим на 1 час.

*Мебель и другие предметы оборудования* тоже влияют на здоровье школьников. Уровень столешницы должен быть на 4 см выше локтя свободно опущенной руки сидящего человека.

При слишком низком стуле, ученик вынужден высоко поднимать правое плечо, а если стул высокий, ребёнок вынужден горбиться, а это всё приводит к искривлению позвоночника.

*Обязательным условием во время выполнения домашних заданий является его время.*

Уроки надо выполнять в одно и то же время, оптимальным и наиболее продуктивным считается время с 16 до 18 часов. К 12 часам обычно наступает падение работоспособности. Первая фаза это – врабатывание, она длится до 7 минут. Средняя продолжительность активного внимания первоклассника до 20 минут, у учащихся 4-х классов немного выше. Затем работоспособность начинает падать, необходим отдых. За 2 часа подготовки уроков можно сделать 2–3 переменки по 5 минут каждая.

В течение недели, самым продуктивным считается вторник, от среды до субботы работоспособность снижается. Самые низкие её показатели отмечены в понедельник. В пятницу отмечается вновь повышение работоспособности.

Поэтому лучше готовить домашние уроки так:

* 1-й урок – фаза врабатывания, уроки средней сложности.
* 2–3-й уроки – уроки максимальной сложности.
* 4-й урок – более лёгкий.

Длительность непрерывного чтения в начальной школе такова:10 минут для учеников 1–2-х классов, до 20 минут для учащихся 3–4-х классов.

Для работы с компьютером отводится такое же время.