# Здоровый ребёнок – здоровое общество.

Школа, ребёнок, семья …Звенья одной цепи. Перед нами стоит общая задача обучения и воспитания школьника. И мы все вместе должны вырастить здорового и воспитанного человека.

Наше здоровье в наших руках

Об этом говорят обобщенные данные

Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье человека зависит:

- на 50% от образа жизни;

- на 20% от наследственности;

-на 20% от окружающей среды;

- на 10% от развития системы здравоохранения

.Компоненты здорового образа жизни

-Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

-Правильное питание;

-Занятие физкультурой и спортом;

-Соблюдение режима дня;

-Закаливание;

-Личная гигиена;

-Отказ от вредных привычек.

Я сейчас подробнее остановлюсь на каждом из компонентов.

Здоровье ребёнка во многом зависит от **выполнения режима дня.**

Если отдых недостаточен, то утомление, постепенно накапливаясь, приводит к переутомлению. А это- плохой сон, аппетит, головные боли, безразличие, снижение памяти, внимания, умственной и мышечной работоспособности, падение сопротивляемости к болезням. Утомление снимается хорошим продолжительным сном, отдыхом на свежем воздухе, движением , питанием.

У учеников начальных классов работоспособность ниже, чем у старшеклассников, наблюдается плохая сопротивляемость утомлению.

Работоспособность младших школьников колеблется в течение суток, недель, года. В течение суток подъём работоспособности с 8 до 11 часов утра, с 16 до 17 часов – второй подъём. Во вторник и среду -работоспособность наиболее высокая. В пятницу она падает. Умственная работоспособность наиболее высока с октября по январь. С января по март - снижается. Потом опять нарастает до июня.

**дня** Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.

Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный

**8.** Максимальная продолжительность просмотра телепередач и занятий на компьютере:

для младших школьников – 1 час

Вернувшись из школы, ребёнок должен умыться, переодеться, пообедать, отдохнуть (помочь родителям, сходить в магазин, вынести мусор, погулять) и только потом уроки. Уроки лучше делать в спокойной обстановке. Делать небольшие перерывы в работе, во время перерыва заняться активными делами.

Великий физиолог И.П.Павлов не раз говорил, **что ничто не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый распорядок** **жизни.**

Если ребёнок недоспал - у него нет внимания, на уроке он зевает, отвлекается. Поэтому должны быть определённые часы для занятий, прогулок, сна.

Ваш ребёнок будет внимательным, усидчивым и хорошо успевающим, если им выполняется распорядок дня.

На что обратить внимание?

1. Достаточный сон ( 9-10 часов), ложиться и вставать строго в одно и то же время. Недосыпание скажется на нервной системе.
2. Регулярный приём пищи.
3. Определённое время выполнения домашнего задания.
4. Определённое время отдыха на воздухе, для творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.
5. Дневной сон - слабым детям.

**Нельзя признать разумным запрещение детям прогулок и игр на улице в наказание за какие-либо проступки.**

Физическая активность важна , так как : утром - школа, где ребёнок сидит, днём -делает Д/з, отдыхает -за компьютером. Малоподвижный образ жизни для ребёнка очень вреден. Одним из главных условий правильного режима дня будет выполнение зарядки. Хорошо бы подобрать небольшой, минут на 5-7, комплекс упражнений для ребёнка, которые он будет выполнять каждое утро. А возможно, ещё раз в течение дня. Поэтому ежедневная зарядка отчасти решит проблему малоподвижного образа жизни ребёнка, т.е гиподинамии.

Действия, которым надо научить своего ребёнка: после гимнастики приведи свою комнату в порядок, затем умывание, чистка зубов, причёска, завтрак, путь в школу.

Чтобы ребенок развивался нормально, он должен неорганизованно заниматься любой физической нагрузкой не менее двух часов( уборка снега, уход за домашними животными, работа в огороде и т.д.).

АНКЕТА ПО РЕЖИМУ ДНЯ

3 урока физкультуры в неделю восполняют дефицит двигательной активности на 17%.

Не правы те родители, которые ограждают детей от участия в разных школьных спортивных мероприятиях.

В нашей школе для детей начальной школы проводятся секции :по спортивным и подвижным играм, легкой атлетике, шахматам. Проводится достаточное количество спортивных мероприятий и праздников: Для общего развития и для формировнаия ЗОЖ, а так же для подготовке к сдаче комплеса норм ГТО ежегодно в школе проводится праздник, на котором учащиеся пробуют свои силы в сдаче нормативов этого комплекса. (приказом президента РФ от 24.03.2014 года о всероссийском физкультурно- спортивном комплексе Готов к труду и обороне. По брянской области учащиеся выпускных классов сдавали Гто. В нашей школе за это время знаки отличия получили 32 выпускника – золото и серебро, с 1 января 2017 года комплекс ГТО могут Сдать все желающие и и учащиеся школы с 1 класса. Центром тестирования в Г. Унеча является школа №3. Для присвоения знака отличия Комплекс сдается осенью и весной. Для участия в комплексе и сдаче нормы гто вам нужно быть быть зарегистрированным на сайте www/gto/ru) и если вы идете на сдачу ГТ О от школы, то учитель фк вместе с мед работником школы оформляют коллективную заявку, если вы решили сдавать самостоятельно, то заявка оформляется лично и завреряется участковым врачом. , веселые старты, соревнования по пионерболу, по шашкам и шахматам.

Правильное физическое воспитание – способ повысить сопротивляемость детского организма разным заболеваниям, сделать его выносливым, крепким, сильным.

Дети должны гулять обязательно днём не менее 4 часов. Световое и ультрафиолетовое излучение благоприятно влияет на глаза. В противном случае развивается близорукость.

Родителям надо понять, что для сохранения зрения надо соблюдать правила:

-не читать в сумерках и лёжа в постели,

-избегать мелкого шрифта,

-держать книгу или тетрадь на расстоянии 30-40 см.

-через каждые 20-30 мин. зрительной работы посидеть с закрытыми глазами 1-2 мин, расслабиться, посмотреть вдаль,

-делать гимнастику для глаз,

-не смотреть на яркий свет.

Родители, постарайтесь приучить ребёнка сидеть прямо, ровно, ведь в этом возрасте идёт формирование скелета.

Плечи должны быть на одном уровне, оба локтя лежать на крышке стола. Не следует отказываться и от ранца, он способствует поддержанию нужной осанки у ребёнка.

Не стоит увлекаться просмотром передач по телевизору. Есть норма- 1 час в день и 3 раза в неделю. Сидеть на расстоянии 2-2,5м от телевизора.

Ложась в постель в разное время , дети не могут долго заснуть, а утром им трудно встать. Перед сном занятия должны быть спокойными, не стоит играть в подвижные игры и на компьютере, это делает сон беспокойным. Родителям не надо разрешать просмотр страшных фильмов, нужно отложить неприятные разговоры, споры и ссоры до утра.

Если ребёнок не соблюдает распорядок дня, он становится легко возбудимым, рассеянным, во время работы часто отвлекается, неправильно реагирует на замечания.

Мы, родители, в ответе за своего ребёнка, и как бы трудно ни было, мы должны предъявлять к нему необходимые требования.

Ведь недаром народная мудрость гласит: « Если хочешь испортить ребёнка, дай ему всё, что он просит».

А режим дня - это одно из важных требований к ребёнку, влияющих на его здоровье и работоспособность.

(**Результаты анкет детей по распорядку дня (без фамилий**)

- В котором часу встаёшь утром?

-Когда выполняешь домашнее задание?

-Какие передачи смотришь по телевизору?

-В какое время гуляешь на улице?

-Когда читаешь книги?

-В котором часу ложишься спать?

-Есть ли у тебя свой распорядок дня? Придерживаешься ли ты его?

Принимали участие в анкетировании уч-ся 3, 8 класса. Из анкет видно, что режим дня соблюдают не все учащиеся, только единицы придерживаются распорядка дня.

Домашнее задание выполняют в разное время, некоторые даже вечером, что совершенно недопустимо. Многие дети написали, что совсем не читают книги. Это конечно всех нас огорчает. Но зато все смотрят телевизор. Хорошо, что почти все дети находят время для прогулок на свежем воздухе. Только один мальчик написал, что вообще не гуляет. Все дети , в основном, ложатся спать в 11-12 часов.

Итак, какой вывод можно сделать из данного анкетирования? Наши с вами дети не всегда соблюдают режим дня. Понятно, что с возрастом он меняется, зависит от многих факторов в жизни ребёнка. Но главное, он должен быть и ребёнок должен соблюдать режим дня.

(Слайд 11)Телевизор в жизни ребёнка - это хорошо или плохо? Сколько и что должны смотреть дети? Нужно ли выключать телевизор, если мы считаем, что передача ребёнку будет неинтересна и даже вредна. Эти и другие вопросы сегодня требуют ответа, а теперь **немного статистики**:

-две трети наших детей в возрасте от 6 до 12 лет смотрят телевизор ежедневно;

-время ежедневного просмотра телепередач ребёнком составляет в среднем более двух часов;

-50% детей смотрят телепередачи подряд, безо всякого выбора и исключений;

-25% детей в возрасте от 6 до 10 лет смотрят одни и те же телепередачи от 5 до 40 раз подряд;

-38% ребят в возрасте от 6 до 12 лет при определении рейтинга использования свободного времени на первое место поставили телевизор, исключив при этом занятия спортом, прогулки на воздухе и общение с семьёй.

Но, возможно, вы думаете, что эта статистика не относится к нашим детям? Напрасно. Я хочу показать вам результаты опроса в школе, проведённого по следующим вопросам:

1. Сколько раз в неделю ты смотришь телевизор?
2. Ты смотришь телевизор один или со своей семьёй?
3. Ты любишь смотреть всё подряд или предпочитаешь какие-то отдельные передачи?
4. Если бы ты оказался на необитаемом острове, какие бы предметы ты заказал доброму волшебнику, чтобы твоя жизнь была интересной и нескучной?

Анкетирование проводилось в 2 и 11 классах. Все дети написали, что телевизор смотрят часто, ежедневно, некоторые написали по 2 часа. Смотрят дети в основном любимые передачи, как «Пусть говорят», «Прямой эфир». А ведь эти передачи , в основном показывают негатив, что нежелательно для детских глаз и души. Есть даже такие, которые смотрят все передачи подряд. Радует то, что многие написали, что смотрят телевизор вместе со своей семьёй.

А подарки доброму волшебнику дети заказали следующее: малыши –планшет и телефон, а старшеклассники- клуб, еду, хорошее настроение.

**Правила борьбы с телеманией:**

1. Совместное определение и обсуждение телепередач для просмотра взрослыми и детьми на последующую неделю.
2. Обсуждение любимых телепередач взрослых и детей после просмотра.
3. Выслушивание «за» и « против» детей по поводу взрослых передач и мнения взрослых по поводу детских.
4. Телевизор не должен быть значимой частью в жизни родителей, тогда это станет положительным примером для ребёнка.
5. Необходимо помнить о том, что ребёнок, который ежедневно смотрит сцены насилия, убийства, привыкнет к ним и даже испытывает от таких эпизодов удовольствие. Необходимо исключить их из просмотра детьми.

**Домашнее задание родителям**:

**1**.Обратите внимание, сколько времени проводит ваш ребёнок у телевизора?

**2**. Задаёт ли ребёнок вопросы после просмотра передач, хочет ли обсудить с вами передачу?

**3**. Какие передачи предпочитает?

**4**. Как сделать, чтобы дети не слышали от родителей : «Опять уроки вечером делаешь? Чем ты занимался, опять у телевизора сидел?».

Следующий важный вопрос по данной теме**-**

**Каким образом влияет компьютер на организм ребёнка?**

1. При работе с компьютером усиливается нагрузка на зрение. Ребёнок вынужден улавливать мельчайшие предметы, следить за их передвижением, реагировать на неожиданно появляющиеся предметы. В результате нагрузка на зрение становится колоссальной.

При частой работе с компьютером несформированный глазной аппарат ребёнка не справляется с такой нагрузкой и зрение начинает падать. Исследования медиков показали, что снижение зрения наблюдается у 80% детей, пользующихся компьютером, и лишь у 15% детей, не играющих на компьютере.

1. У детей, находящихся у компьютера длительное время, появляется лишний вес. Игра захватывает ребёнка целиком, в результате очень много времени ребёнок находится в неподвижном состоянии и у него формируется малоподвижный образ жизни и как следствие лишний вес. А это в свою очередь увеличивает нагрузку на сердце и печень.
2. С точки зрения психологии компьютер мешает полноценному общению со сверстниками, а некоторым полностью заменяет его. Подавляющее большинство компьютерных игр развивает только скорость реакции ребёнка, но не воображение, мышление. Содержание игр часто провоцирует проявление детской агрессивности, жестокости, повышает состояние нервозности и страха при стремлении во что бы то ни стало добиться победы.
3. Электромагнитное излучение также связано с длительным общением с компьютером.
4. Появление компьютерной зависимости.

**Уважаемые родители**! Давайте проанализируем суть компьютерных игр. Обратите внимание на то, что во многих из них присутствуют кровь, насилие, намёки на сексуальность, что провоцирует жестокость и насилие.

Давайте поговорим о компьютерных играх. Они бывают разные. Специалисты выделяют следующие виды:

* Игры типа «Убей их всех», в которых главный герой должен победить врагов;
* Игры-приключения, где герой проходит по страницам повестей и рассказов;
* Развивающие игры, которые способствуют познавательному развитию;
* Обучающие игры, способствующие формированию навыков чтения, элементарных математических представлений;
* Графические игры, связанные с рисованием, конструированием.

Важно правильно выбрать игру для вашего ребёнка в соответствии с принципом «Не навреди!».Ведь компьютерная игра удовлетворяет его естественную потребность в игре. Он учится следовать определённым правилам, планировать свои действия, добиваться улучшения своих результатов.

Как известно, информация (как положительная, так и отрицательная) имеет свойство распространяться, множатся закреплённые через игру привычки аномального поведения. «Ребёнок пострелял? Ну и что?- скажете вы. – Ничего.Ведь мы тоже когда-то играли в «войнушку!». Да,только не каждый день, игра была без настоящего оружия ( в отличие от компьютерной игры), крови не было, трупы под ногами не валялись….

Компьютерная игра- это своего рода программирование реальности и поведения. Дети становятся злыми, агрессивными. После компьютерной игры, когда ребёнок был на пике своего напряжения, не ждите, что он станет спокойным и уравновешенным. В процессе игры он переживал, старался, злился, прилагал столько психической энергии, что у него вряд ли останутся силы на спокойную жизнь вне игры. Отсюда депрессии, истерики, непослушание, неподчинение, неуважение…

Для того, чтобы уберечь ребёнка от компьютерной зависимости, надо грамотно организовать его режим дня и следить за его выполнением, сделать так, чтобы компьютер приносил пользу вашему ребёнку, а не вред.

Сделайте времяпровождение ребёнка за компьютером минимальным. Покажите ему, что компьютер - это не только машина для игр и просмотра фильмов, но также универсальный инструмент для работы, без которого в современном обществе не обойтись. Ваша задача- сформировать у себя и детей правильное отношение к работе с компьютером, познакомить их с развивающими компьютерными играми. Постарайтесь, чтобы они поняли, что компьютер будет другом только в том случае, если его правильно использовать.

Не забывайте постоянно хвалить своего ребёнка за новые достижения при работе с компьютером в ходе выполнения заданий творческого характера и если он соблюдал режим работы. Приучайте ребёнка к посильному домашнему труду. Так вы постепенно сформируете у него здоровый образ жизни.

А теперь зачитаю результаты **анкетирования у**чеников 4 класса:

\*Сколько времени ты проводишь за компьютером? ( 1 час)

\*Чем ты занимаешься, когда сидишь за компьютером?( 60% учеников играют)

\* В какие игры ты играешь? (Гонки, битва за трон, зомби, снежком в глаз, кризис, снайпер, защита от террористов- мальчики, интересные игры для девочек )

Проанализировав ответы школьников, я задала себе вопросы: что же делать и нужно ли что-то делать? Возможно, стоит просто запретить играть в нелепые игры и ограничить время проведения за компьютером, использовать только его положительные стороны.

Использование компьютерных технологий - это не веяние моды, а необходимость, диктуемая сегодняшним уровнем образования.

Современный ребёнок должен владеть компьютером. По новым стандартам начального общего образования даже первоклассники овладевают первоначальными представлениями о компьютерной грамотности. Под руководством учителя, соблюдая гигиенические нормы и здоровьесберегающие технологии , они с интересом работают на компьютерах.

Итак, ваша задача , уважаемые родители , помочь найти оптимальный способ взаимодействия детей при использовании домашнего компьютера, чтобы не навредить его физическому и психологическому здоровью.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Хочу остановиться на серьёзных проблемах, мешающих здоровому образу жизни. Это вредные привычки: курение , пьянство, наркомания. В современном мире эти проблемы внезапно « помолодели»: среди курильщиков, пьяниц и наркоманов, сегодня , так много подростков, что взрослые просто не имеют права отмахиваться от этой проблемы. Нет гарантии, что ваш собственный ребёнок, ещё вчера послушный и скромный, завтра не пристрастится к табаку, спиртному и не начнёт употреблять наркотики.

Основная причина развития алкоголизма кроется в семье. Главными воспитателями, наставниками и учителями для ребёнка являются родители. Многие родители считают, что небольшое количество алкоголя не приводит к развитию алкоголизма у ребёнка. Но это не так. Семейные алкогольные традиции приводят к формированию интереса к спиртному. Ведь ни для кого не секрет, что почти всё взрослое население в той или иной степени употребляют алкоголь, не видя в этом ничего предосудительного.

Есть и другие причины. Пьющие сверстники. Это самая частая причина ранней алкоголизации детей и подростков. Подростки, которые первыми приобретают «взрослые» манеры, вызывают восхищение, а тех, кто не пьёт, считают «малышами»

Следующей причиной является низкая самооценка ребёнка и уровень его социальных навыков. Неуверенный в себе подросток будет искать в алкоголе способ стать раскрепощённым и интересным для окружающих.

Озвученные причины, являются так же причинами и развития никотиновой зависимости у детей.

Курение также как и алкоголизм является бичом сегодняшнего времени. Курить сегодня стало модно. Всё больше и больше к этой пагубной привычке привыкают дети и подростки. Курят не только мальчики, но и девочки.

Среди молодёжи в возрасте 14-17 лет курение стало излюбленным времяпровождением. Это не сухие цифры, за ними стоят наши дети: может и ваша Даша, и ваш Ваня и ваш…………………………

Самое пагубное пристрастие человечества - наркотик. В нашей стране ежегодно принимают наркотики 26% учащихся 7-11 классов. Первое употребление наркотиков, как правило, происходит в компании сврстников.

Каждый родитель должен хорошо представлять признаки пристрастия ребёнка к наркотикам:

-резкая смена друзей;

-резкое ухудшение поведения;

-изменение пищевых привычек;

-случаи забывчивости;

-резкие перемены настроения;

-полная утрата прежних интересов;

-частое упоминание о наркотиках в шутках и разговорах.

А почему это происходит? Задумайтесь для начала: всё ли в порядке в вашей семье? Уютно ли себя в ней чувствует ребёнок? Доверяете ли вы ему? Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребёнок отдаляется от родителей и живёт только своими интересами. Это не так! Семья была, есть и остаётся наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения.

С детьми нужно разговаривать: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам детей помогут вам, родителям, установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

Нельзя забывать о том, что семья для ребёнка - это опора, именно в семье ребёнок должен чувствовать себя защищённым, нужным и понятым. Вы - люди, у которых разное образование, разные характеры, разные взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно, что объединяет всех вас- это ваши дети, мальчики и девочки, которые могут стать горем или радостью. И пусть родительская мудрость подскажет, как и что нужно сделать, чтобы ваш ребёнок стал вашим счастьем, чтобы однажды можно было сказать себе : «Жизнь удалась!»