

Родительское собрание во 2классе

Тема: «Режим дня – здоровый образ жизни»

Цели и задачи родительского собрания: способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

Форма проведения: семинар-практикум.

Вопросы для обсуждения:

1. здоровье ребенка и школьные нагрузки;
2. особенности рационально организованного режима дня;
3. приемы сохранения психического и физического здоровья ребенка с помощью режима дня.

Участники: родители, дети, классный руководитель, врач-педиатр, психолог.

Оборудование, оформление: плакаты по теме охраны здоровья младшего школьника, памятки-рекомендации, выставка литературы по проблеме собрания.

Подготовительный этап:

1. Приглашение для родителей:

<u>Приглашение.</u> <u>Уважаемые</u> _____ <u>Родительское собрание на тему «Режим дня в жизни ученика начальных классов»</u> <u>состоится</u> _____ <u>За круглым столом предлагаются вопросы для обсуждения:</u> _____ 1. <u>здоровье ребенка и школьные нагрузки;</u> _____ 2. <u>особенности рационально организованного режима дня;</u> _____ 3. <u>приемы сохранения психического и физического здоровья ребенка с</u> _____ <u>помощью режима дня.</u> _____
--

теме «Твой

4. Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
5. Делаешь ли ты зарядку по утрам?
6. Ты делаешь ее один или вместе с родителями?
7. Как долго ты делаешь уроки?
8. Ты выполняешь их сам или тебе помогают родители?
9. Гуляешь ли ты на улице, перед тем как выполнять домашние задания?

Анкета для родителей.

1. Считаете ли вы важным для себя формировать у ребенка ответственное отношение к своему здоровью?
2. Соблюдает ли ваш ребенок режим дня?

3. Какова, на ваш взгляд, роль родительского примера в формировании у ребенка привычки заботиться о своем здоровье?

3.Заседание родительского комитета по теме « Подготовка к родительскому собранию «Режим дня - здоровый образ жизни»

Решение: подготовить выступление перед родителями по темам: «Сон», «Правильное питание», «Физическое развитие», обмен опытом по соблюдению режима дня; обратиться за консультацией к врачу.

Описание родительского собрания.

1. Беседа «Здоровье ребенка и режим дня».

а)Выступление учителя.

Замечательно, когда дети здоровы. Увы, это бывает не всегда. По данным Всемирной организации здравоохранения, десять человек на каждую тысячу новорожденных, уже страдают тем или иным недугом. Кроме тяжелых соматических и психических болезней, наших детей подстерегают травмы, простуды, вирусы, инфекции. Поэтому лишь ничтожное количество школьников может похвастаться тем, что ни разу не обращались к специалистам за оказанием медицинской помощи.

В школе на внеклассных занятиях и уроках по миру вокруг нас изучаются режим дня и личная гигиена школьников.

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

Здоровье ребенка во многом зависит от выполнения режима дня. Это предохраняет от утомления. Допустимо ли утомляться? Да, и не нужно добиваться, чтобы у ребенка вообще не возникало утомления- наши усилия должны быть направлены на то, чтобы утомление не наступало слишком рано, чтобы оно не было слишком глубоким, чтобы более эффективным был отдых.

Если отдых недостаточен, то утомление, постепенно накапливаясь, приводит к переутомлению. А это- плохой сон, аппетит, головные боли, безразличие, снижение внимания, памяти, умственной и мышечной работоспособности, падение сопротивляемости 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. Однако из года в год работоспособность и сопротивляемость утомлению повышается: умственная работоспособность у мальчиков 8-10лет одинаковая, а мышечная у девочек ниже, они и менее выносливы. Влияет на работоспособность и здоровье детей. Например, зрение. Для таких детей нужен щадящий режим. Работоспособность младших школьников колеблется в течение суток, недель, года. В течение суток высокий подъем работоспособности наблюдается с 8 до 11 часов утра, с 16 до 17 часов - второй подъем. 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.

Определенную роль играют гигиенические условия работы. Помещение должно быть достаточно освещено. Стол должен стоять у окна, а свет падать слева. На окнах не должно быть сплошных занавесок и высоких цветов. Чистые стекла пропускают ультрафиолетовые лучи, которые убивают болезнетворные микробы. Осенью и зимой нужно использовать настольную лампу с абажуром. Температура помещения - не ниже 18-20°. Помещение должно проветриваться.

б) Выступление членов родительского комитета.

Правильное питание.

На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших - питание. Еще в древности было известно, что правильное питание есть неперенное условие долгой жизни. Современные ученые выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания.

По данным эндоэкологического центра (г. Минск) содержание витаминов в организме школьников нормальное - у 10-12% детей; дефицит одного витамина - у каждого третьего; дефицит трех витаминов - у каждого десятого ребенка. Поэтому рекомендуется использование детьми в профилактических дозах витаминно-микроэлементных комплексов, особенно в зимне - весеннее время.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60% ребят не соблюдают его), взрослым необходимо помнить: дети в младшем школьном возрасте должны питаться 4-5 раз в день. При этом распределение суточного рациона должно распределяться следующим образом: завтрак 20%, второй завтрак 15%, обед 30-35%, полдник 15%, ужин 20% суточного рациона. Основные правила питания: разнообразие, умеренность, своевременность.

Следует ли, заставлять ребенка есть через силу или отказывать ему в приеме пищи перед сном? Заставлять нельзя. Оценивая свое желание поесть, ребенок прислушивается к потребностям своего организма.

Обязательно ли детям в возрасте 6-10 лет есть первые блюда? Да. Употребление только второго блюда не вызывает достаточного выделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения. Кроме того, следует приучать ребенка есть неспеша, хорошо пережевывая пищу и не занимаясь во время еды посторонними делами (чтением, просмотром телевизора и т.д.) Эстетический вид пищи, спокойная обстановка за столом, за которым собралась вся семья, соблюдение культуры питания помогут детям получать удовольствие от приема пищи и оставаться здоровыми.

Физическое развитие.

Важно обращать внимание на положение тела ребенка во время выполнения домашних заданий, поскольку неправильная посадка- одна из основных причин нарушения осанки. К основным факторам, вызывающим эти нарушения относятся : недостаточное и неравномерное развитие мышечной системы; плохие привычки(опора при стоянии на одну ногу, неправильная походка, привычка носить тяжести в одной и той же руке, спать на одном боку, на очень высокой подушке или на очень мягкой кровати, сворачиваться «калачиком» и т.д.)

У ребенка, стоящего в непринужденной позе, измеряют следующие расстояния: от 7 шейного позвонка (наиболее выступающего) до нижнего угла левой лопатки, расстояние А; до нижнего угла правой лопатки, расстояние В. при нормальной осанке расстояния А и В равны, различие в длине расстояний указывает на наличие сколиотической осанки.

Чтобы дать школьнику ясное представление о правильной осанке, следует применить такой прием: ребенку разворачивают плечи, выпрямляют спину и ставят вплотную к стене, чтобы он касался ее пятками, ягодицами, спиной и затылком. Неоднократное повторение этого приема позволяет школьнику запомнить мышечное ощущение правильной осанки и в дальнейшем без особого труда сохранять ее.

Неправильная посадка учеников в школе, во время подготовки домашних заданий часто становится причиной нарушения у них зрения. Желательно, чтобы ребенок в течение недели смотрел не более 2-3 телепередач. Ученики начальных классов очень впечатлительны, доверчивы и восприимчивы, поэтому сцены насилия, жестокости, увиденные ими по телевизору, могут стать причиной нервных срывов и даже психических заболеваний. Вот почему взрослые члены семьи должны ежедневно изучать программу телепередач, выбирая те, которые не повредят ребенку.

Сложно приобщить малыша к выполнению режима дня, но часто истоки детской неорганизованности лежат в укладе семьи. Поэтому, прежде всего родителям нужно постараться самим стать более собранными и организованными, а уже потом требовать этого от своих детей.

Помочь младшим школьникам в соблюдении режима дня может игра, в процессе которой любые навыки приобретаются легче. Кроме того, на протяжении первых 2-3 месяцев родителям необходимо выполнять основные режимные моменты вместе с ребенком. Не следует наказывать детей за забывчивость, а наоборот хвалить их за каждую попытку придерживаться режима дня.

Эффективен в таких случаях « прием руководителя», когда ребенок напоминает родителям о выполнении режима дня (« А теперь идем чистить зубы!», « Мама, пора заправлять кровати!» и т.д.)

Ситуация успеха порождает психологические условия принятия деятельности, стимулирует желание неоднократно пережить чувство удовлетворения собственными делами.

Сон.

Младший школьник много времени проводит в школе, посещает разные секции, кружки, он подвижен и вместе с тем легко возбудим, поэтому ему требуется полноценный отдых-сон. В возрасте 6-7 лет суточная норма сна составляет 11 часов, в 8-10 лет-10 часов. Сон обеспечивает отдых и высокую работоспособность человеческому организму. Полноценный сон является одним из важнейших условий умственной работоспособности. Правильная организация умственного труда (очередность и время приготовления домашних заданий, физкультурные паузы, правильная посадка и освещение и др) предупреждает возникновение переутомления и его отрицательных последствий. При частом проявлении симптомов переутомления , таких как головная боль, головокружения, быстро наступающая слабость, покраснение глаз и ушных раковин, рассеянность, раздражительность, плаксивость и т.д., ребенка следует обязательно показать врачу, т.к. эти признаки могут предшествовать развитию нервно-психических заболеваний.

(В начале своего выступления педагог делает анализ анкетирования учащихся и родителей и предлагает высказаться желающим, поделиться опытом, рассказать, как приучают своего ребенка соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни.)

Педагог- читает, обсуждает с родителями и раздает им памятки с практическими советами.

Советы родителям.

- 1.Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения, т.к. одна из психологических особенностей младших школьников – склонность к подражанию.
2. Поощрять попытки ребенка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.
3. Правильно организовывать режим для школьника: обеспечивать достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; предусмотреть регулярный прием пищи (4-5 разовое питание); установить определенное время приготовления уроков; выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.
4. Проверить правильность осанки детей. При получениистораживающих результатов проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их. В случае необходимости обратиться к врачу.
5. не впадать в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний. Добиваться, чтобы все необходимое он делал с первого напоминания, ни на что не отвлекаясь.
6. обращать больше внимания на хорошее в ребенке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здоровотворческой деятельности.

Упражнения по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий.

1. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.
3. И.п. – сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и.п. повторить 4-5 раз.
4. И.п. – сидя, посмотреть прямо перед собой 2-3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, затем опустить руку.
5. И.п. – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох). Проследить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.
6. «Рисование картины». Найти в комнате какой-нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом по контуру с внутренней и с внешней стороны.

Оздоровительные минутки.

1. После письменных заданий – сжатие и разжатие пальцев, потряхивание кистями.
2. Для снятия напряжения :
«Моем руки»- энергичное потирание ладошкой о ладошку.

«Моем окна»- попеременное, активное протирание
воображаемого окна.

«Повим бабочку»- воображаемая бабочка летает по комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.

3. После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.
4. Побойтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.
5. Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

Примерный режим дня ученика младших классов.

	Время
Подъем	7.00
Зарядка, умывание, уборка постели.	7.00-7.30
Завтрак.	7.30-7.50
Дорога в школу.	7.50-8.10
Занятия в школе, прогулка на свежем воздухе.	8.30-14.30
Обед, отдых, помощь по дому.	14.30-16.00
Приготовление уроков.	16.00-17.00
Свободное время.	17.00-19.00
Ужин.	19.00-19.30

Свободное время.	19.30-20.30
Личная гигиена, подготовка ко сну.	20.30-21.00

2. Работа родителей в группах.

а) Родители, разбившись на три группы, разрабатывают запретительные законы для родителей, которыми они должны пользоваться при выполнении ребенком режима дня.

Б) Беседа по результатам работы групп родителей: составляются общие запретительные законы.

3. «Справочное бюро здоровья».

На вопросы родителей отвечает врач. (по возможности)

4. Итог родительского собрания.