

КГКСКОУ Владивостокская КШ II вида

Консультация для родителей учащихся.

Тема: «Учите детей беречь своё здоровье».

Учите детей беречь здоровье.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений».

Институт школы детей и подростков АМН рекомендует использовать для оценки состояния здоровья детей 4 показателя:

1. Наличие или отсутствие на момент осмотра хронических болезней.
2. Уровень функционального состояния основных систем организма.
3. Степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям.
4. Уровень психического и физического развития и степень его гармоничности.

О наличии или отсутствии у ребёнка заболевания может судить врач-специалист. Уровень психического развития устанавливает детский психолог.

По мнению С.В. Попова, если принять уровень здоровья за 100%, то 20% здоровья зависит от наследственных факторов, 20 – от факторов внешней среды, 10 – от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит, прежде всего, от родителей. Именно родители в тесном сотрудничестве со школой должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем и потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Привычка – это поведение, образ действий, ставшие обычными, постоянными. Привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык – это усвоенный, доведённый до автоматизма способ действия). Например, если ребёнок научился хорошо плавать, то он с удовольствием будет проводить свой досуг в бассейне и пр.

Привычки воспитываются не только словами, сколько делами. «Учи показом, а не рассказом», - говорили в древности. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения того или иного действия должно сопровождаться объяснением, почему его нужно выполнять. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого и первые положительные результаты. Это особенно важно при формировании у детей привычки заботиться о своём здоровье. Неправильное «подкрепление» привычки ведёт к формированию у ребёнка вредных привычек (грызть ногти, не мыть руки перед едой, курить т.д.). Искоренить возникновение вредных привычек довольно сложно. От родителей, педагогов требуется терпение и выдержка.

Необходимо формировать у детей привычку соблюдать режим дня. Чередование различных видов деятельности (уроки в школе, подготовка домашних заданий, труд) с активным отдыхом, удовлетворение естественной суточной потребности в движении, полноценное и своевременное питание и сон помогают ребёнку восстановить силы, сохранить высокий уровень работоспособности. Все режимные моменты важно выполнять регулярно, ежедневно, в одни и те же часы. При нарушении режима дня ребёнок быстро

устаёт, становится рассеянным, ничего не успевает, появляются головные боли, снижается настроение, исчезает желание учиться.

Всё чаще у здоровых детей возникают проблемы со зрением. Специалисты считают, что основными причинами снижения остроты зрения у детей являются бесконтрольное длительное пребывание у телевизора, занятия на компьютере и т.д.

Для сохранения остроты зрения у детей необходимо выполнять следующие правила.

Не читать в сумерках и лёжа в постели, избегать мелкого шрифта, держать книгу с тетрадью на расстоянии 30 – 40 см, через каждые 20 – 30 минут зрительной работы посидеть с закрытыми глазами 1 -5 минут и расслабиться, не смотреть долго на очень яркий свет.

Комплекс упражнений для глаз, который позволяет предотвращать нарушение зрения примерно в 60 случаях из 100.

Выполнять комплекс специальных упражнений для глаз лучше утром, в течение 2 – 4 минут, сидя в удобной позе (голова при этом опирается о спинку стула, мышцы максимально расслаблены).

Упражнения для тренировки зрения.

Движения глазами яблоками вправо и влево. Выполнять движение вправо и влево до предела без чрезмерного напряжения, максимально медленно. Повторять по 4 – 6 раз каждое движение. Закрывать глаза, расслабить мышцы на 30 – 40 секунд

Движение глазами яблоками вверх и вниз. Выполнять медленно, с максимальной амплитудой. Голову при этом не наклонять. Повторять по 4 раза каждое движение. Закрывать глаза, расслабить мышцы на 30 – 40 секунд.

Фиксация взгляда на кончике носа. Выполнять в течение 10 – 20 секунд, максимально расслабив мышцы, дыхание спокойное и ровное. Закончив упражнение, закрыть глаза и расслабиться на 30 – 40 секунд.

Вращение глазами. Движение глазами яблоками осуществлять по кругу – сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполнять по три вращения в каждую сторону, плавно, без рывков. Голова при этом должна оставаться неподвижной. Закончив упражнения, закрыть глаза и расслабить мышцы тела на 30 – 40 секунд.

Моргание. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать) в течение 15 – 20 секунд. После этого закрыть глаза, расслабиться на 30 – 40 секунд. Моргание полезно выполнять после длительного чтения, а также после каждого упражнения для зрения.

Чтобы повысить интерес ребёнка к тренировке зрения, можно организовать занятия в занимательной форме. Например, при движении глазами яблоками вправо и влево предложите ребёнку представить себя напольными часами и поиграйте с ним в игру под названием «Маятник». При движениях глазами яблоками вверх и вниз перемещайте вниз перед ребёнком яркую любимую

игрушку, чтобы он следил за ней глазами. В общем, проявите выдумку и подойдите к занятиям максимально творчески.

Постарайтесь приучить ребёнка сидеть ровно за столом дома. Плечи должны находиться на одном уровне, а оба локтя – лежать на крышке стола (хорошо, если стол имеет наклон (2 – 3 градуса). Тяжёлый портфель с учебниками нельзя носить в одной руке. Нужно приучать ребёнка перекладывать его из одной руки в другую. Малыши должны носить ранцы с поролоновой спинкой на лямках.

Немаловажным для здоровья детей является вопрос о сменной обуви. Сменная обувь должна быть лёгкая и удобная. Лакированные туфли или кроссовки из синтетических материалов носить не стоит, так как лак, резина, искусственные материалы не пропускают воздух. Девочкам носить туфли на каблучке выше 3 см можно только с 13 лет.

Учёба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм ребёнка, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается ребёнок, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

Для нормального развития организма ребёнка и поддержания его работоспособности на высоком уровне требуется полноценное, сбалансированное по содержанию белков питание. Все эти вещества содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овощах, фруктах, ягодах. Эти продукты должны всегда присутствовать в детском меню. Интервал между приёмами пищи не должен превышать 3 – 4 часа, так как большие перерывы между приёмами пищи сказываются на состоянии здоровья ребёнка, вызывают утомление, снижение работоспособности, головную боль.

Родителей часто волнует вопрос: когда лучше делать уроки?

Физиологи установили, между 14 и 15 ч возбудимость клеток коры головного мозга человека понижается, следовательно, падает и работоспособность; повышается она к 16 часам. Время после 16 часов лучше всего подходит для приготовления домашних заданий.

Очень важно, чтобы в режиме дня ребёнка было время на занятия по интересам, чтение, просмотр телевизора. Исследования гигиенистов показывают, что чрезмерное увлечение телевизором пагубно влияет на здоровье ребёнка, в первую очередь на зрение. Причём родители должны знать и то, что смотреть телевизор ребёнок должен сидя, а не лёжа, как это часто бывает, на расстоянии 3 – 5,5 метров от экрана.

Родителям следует стремиться к созданию условий для полноценного сна, который для 9 – 10-летних детей должен составлять не менее 10,5 – 11 часов в сутки. Конечно, продолжительность сна зависит от индивидуального состояния здоровья и физического развития ребёнка.

И всё же не лишним будет напомнить родителям о соблюдении элементарных правил перед детским сном:

- Не играть в шумные азартные игры.
- Не заниматься спортом.
- Не смотреть страшные фильмы.

- Родителям нельзя ругать, наказывать ребёнка.
- Стремитесь, чтобы ребёнок ложился спать в одно и то же время.
- Перед сном комната ребёнка должна быть хорошо проветрена.

В выходные дни и каникулы родителям желательно внести определённые изменения в режим дня ребёнка. Время приготовления ко сну, приёма пищи, гигиенических процедур остаётся таким же, как и в будни, а вот на воздухе ребёнку необходимо быть больше времени. Кроме того, у ребёнка должно быть время для занятия любимым делом. Не забывайте при этом хвалить ребёнка, ободрять за старание.

И, конечно, родителям необходимо помнить о поддержании хорошего настроения у ребёнка, психологического комфорта. Раздоры между родителями, их упрёки в адрес ребёнка отрицательно влияют на его состояние и на успехи в школе.

Памятка для родителей:
**«Как сформировать у детей правильное отношение
к своему здоровью»**

1. Внимательно относитесь к формированию образно-словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношения к здоровью.
2. Формируйте у ребёнка положительное отношение к физическому **Я**.
3. Помните, что ваше отношение к здоровью влияет на отношение к своему здоровью у ребёнка: «Учи показом, а не рассказом».
4. Помните, что для закрепления привычки хвала взрослого имеет гораздо большее значение, чем порицание.