

# **КОДЕКС СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ**

сценарий родительского собрания

провела учитель специального (коррекционного) класса

Логачева Светлана Валерьевна

**Цель:**

1. Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.
2. Дать советы и рекомендации родителям по поводу укрепления здоровья их ребенка и воспитания привычки к здоровому образу жизни.

**Участники:** родители, классный руководитель.

**Форма проведения:** информационный лекторий.

**Организация родительского собрания:**

- классному руководителю провести опрос учащихся класса по теме «Мой режим дня»;
- провести анкетирование родителей по проблеме собрания;
- оформление классного помещения плакатами по теме охраны здоровья младшего школьника;
- приготовить памятки-советы;
- организовать выставку литературы по теме собрания.

**Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы.**

*Т. Карлейль*

### **ХОД СОБРАНИЯ**

#### **I. ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ.**

- 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 ведет.

(Проводится опрос родителей.)

#### **ЭКСПРЕСС-ОПРОС.**

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?

- Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит прежде всего от родителей. Именно родители в сотрудничестве со школой должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем потребности в здоровом образе жизни.

Привычки воспитываются не столько словами, сколько делами. «Учи показом, а не рассказом», - говорили в древности. Это должны понимать родители. Если мы хотим, чтобы ребенок был здоровым, а занятия в школе не повлияли отрицательно на его самочувствие, мы должны создать условия

для того, чтобы день нашего школьника был правильно организован. Выделим три важнейшие потребности детей в возрасте 6-10 лет:

- движение
- сон
- питание

Обеспечить все эти потребности поможет нам **режим дня**.

## **II. БЕСЕДА О РЕЖИМЕ ДНЯ**

Классный руководитель может предложить родителям обменяться мнениями по этому вопросу и проанализировать высказывания детей класса о соблюдении ими режима дня. Особое внимание уделить проблеме формирования у детей привычки соблюдения режима дня как важнейшего фактора здоровья младшего школьника.

### **ПОЧЕМУ РЕЖИМ ДНЯ ТАК ВАЖЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА?**

Режим дня для детей - это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Правильная организация режима дня способствует нормальному росту и развитию организма детей, укрепляет их здоровье и в то же время прививает им полезные привычки, навыки, содействует укреплению их воли, выработке определенного ритма деятельности.

Режим дня строится с учетом анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья и предусматривает определенную продолжительность различных видов деятельности, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, регулярные приемы пищи, выполнение правил личной гигиены.

Неправильное чередование различных видов деятельности, сокращение продолжительности ночного сна, сокращение времени отдыха на свежем воздухе, нерациональное питание приводят к быстрой истощаемости центральной нервной системы детей, снижают работоспособность, что часто оказывается причиной плохой успеваемости ребенка. За соблюдением режима дня необходимо следить с раннего детства. Утренние часы - это часы наиболее высокой работоспособности организма, поэтому в режиме дня они отводятся на наиболее трудные виды деятельности!

Конечно, каждый родитель знает, почему нужен режим дня, и все же в редкой семье он соблюдается. Мы все время делаем себе поблажки: вот пройдет праздник... сегодня воскресенье... ребенок недавно болел... у нас сегодня гости... и т. д. и т. п.

Приучение ребенка к точному выполнению режима дня, независимо от обстоятельств, весьма важная родительская обязанность.

### **III. ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ РЕЖИМ ДНЯ? (ОБСУЖДЕНИЕ ВОПРОСА)**

Вот его основные компоненты: сон, питание, чередование разной деятельности. Психологи установили, что нарушение хотя бы одного из них отрицательно влияет на ребенка, его самочувствие и отношение к учебе.

Сон - это расслабление организма. Прежде всего отдыха требует наш мозг. Сон помогает восстановить его активность. Недосыпание отрицательно отражается на работоспособности, сосредоточенности внимания.

В медицинской литературе высказывается мнение, что недосыпание не снимается даже тогда, когда человек переспал в следующие дни. Именно поэтому надо стараться, чтобы сон был равномерным, «без перегибов» в ту или иную сторону.

Физиологи считают сон полноценным, если он периодичен, продолжителен и глубок. Периодичность - это привычка ложиться и просыпаться в одно и то же время. Продолжительность - время, которое необходимо для того, чтобы организм отдохнул. Сокращение продолжительности сна младшего школьника особенно опасно, ведь начало школьной жизни требует от организма дополнительных сил. И наконец, глубина сна определяется тем, что ребенок спит достаточно долгое время спокойно, не ворочается часто, не просыпается, не вскрикивает и не говорит во сне. (Даются советы родителям.)

### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1. Школьник должен спать в сутки не менее 11-12 часов, включая как ночной, так и дневной сон.
2. Приучите ребенка после прихода из школы и обеда немного поспать. Для хорошего отдыха достаточно часа-полтора. Если ребенок не привык днем спать, убедите его просто отдохнуть.
3. Найдите самое идеальное в комнате место, где ребенок будет спать, где сон его будет наиболее приятным и полезным.
4. Для глубокого сна важна и одежда, в которой спит ребенок. Лучше всего для сна подходит пижама из хлопковой ткани.
5. Ужинать ребенок должен не позже чем за час-полтора до сна. Это может быть кефир с печеньем, стакан теплого молока, банан или яблоко. Перед сном обязательны теплый душ, чистка зубов. Лучшее время проведения перед сном - семейное чтение.
6. Наиболее комфортная температура для спокойного и глубокого сна - 16-17°C. В любом случае помещение должно быть хорошо проветрено.
7. Питание - это пища, которую мы употребляем. Она идет на строительство и восстановление тканей организма, на снабжение его энергией, на обеспечение возможности двигаться, работать, выздоравливать после болезни и т. д.

Для растущего организма значение всего этого возрастает во множество раз. (Предлагается набор веществ, необходимых растущему организму.)

- Организму нужны белки (обеспечивают строительство организма; составляют почти 20% веса нашего тела).
- Жиры (запасной источник энергии).
- Углеводы (обеспечивают нас энергией).
- Витамины (обеспечивают нормальную жизнедеятельность, активность и хорошее самочувствие организма).

Недостаток любого из питательных веществ ослабляет организм, замедляет его рост.

Какие же советы можно дать?

1. Желательно знать высококалорийные продукты и стараться избегать их чрезмерного употребления, например, таких, как:

- сдобные хлебные и кондитерские изделия
- мороженое
- шоколад, шоколадные конфеты
- жареные продукты

2. Предусмотреть своевременное пополнение запаса питательных веществ, если перед приемом пищи были длительные физические упражнения или подвижные игры.

3. Не допускать слишком длительного перерыва между приемами пищи. При неправильном питании дети могут терять или набирать вес. Наблюдение за весом должно быть заботой не только родителей, но и мальчика или девочки. Хорошо, если в доме есть весы, а на косяке двери время от времени отмечается рост ребенка. Это воспитывает самоконтроль у детей, умение анализировать состояние своего организма и здоровья.

Многие знаменитые личности предупреждали о вреде неграмотного отношения к питанию. Вот слова Л.Н. Толстого: «Наблюдай за своим ртом: через него входят болезни. Поступай так, чтобы хотелось еще есть, когда ты встаешь от обеда».

А теперь приведем примерный режим дня для младших школьников, которые учатся в первую смену.

#### **РЕЖИМ ДНЯ (ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ)**

7.30 - подъем (пробуждение);

7.30 - 8.15 - утренняя зарядка, самообслуживание, умывание, одевание, уборка постели, завтрак

8.15 - 8.30 - дорога в школу

8.40 - 12.40 (13.35) - занятия в школе

14.00 - 15.00 - обед, отдых (дневной сон)

15.00 - 16.00 - прогулка

16.00 - 17.30 - приготовление уроков

17.30 - 19.00 - свободные занятия

19.00-ужин

19.30 - 20.30 - свободное время

20.30 - 21.00 - душ, подготовка ко сну

В каникулы и выходные дни основные элементы режима дня должны оставаться такими же, как и в учебные дни, - максимум времени используется для пребывания на свежем воздухе. Кроме того, у ребенка должно быть время для занятия любимым делом.

Не забывайте при этом хвалить ребенка, ободрять за старание:

И, конечно, родителям надо помнить о поддержании хорошего настроения у ребенка, психологического комфорта. Раздоры между родителями, их

упреки в адрес ребенка отрицательно влияют на его состояние и на успехи в школе.

#### **IV. Подведение итогов**

В заключительной части собрания классный руководитель предлагает родителям анкету и памятки, рекомендации которых помогут воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни, правильно организовывать режим дня своего ребенка.

#### **АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Часто ли болеет ваш ребенок?
2. Причины болезни:
  - а) недостаточное физическое воспитание ребенка в школе
  - б) недостаточное физическое воспитание ребенка в семье
  - в) наследственность, предрасположенность
3. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка (да, нет, частично)?
4. На что, на ваш взгляд, должна семья и школа обращать внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка:
  - а) соблюдение режима
  - б) рациональное питание
  - в) полноценный сон
  - г) достаточное пребывание на свежем воздухе
  - д) здоровую гигиеническую среду
  - е) благоприятную психологическую атмосферу
  - ж) наличие спортивных и детских площадок
  - з) физкультурные занятия
  - и) закаливающие мероприятия
5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка?
  - а) облегченная форма одежды на прогулке
  - б) облегченная одежда в классе
  - в) обливание ног водой контрастной температуры
  - г) хождение босиком
  - д) систематическое проветривание класса
  - е) прогулка в любую погоду
  - ж) полоскание горла водой комнатной температуры
  - з) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры
6. Знаете ли вы, как укрепить здоровье ребенка дома (да, нет, частично)?
7. Нужна ли вам помощь школы (да, нет, частично)?

#### **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

1. Режим дня школьника должен быть построен с учетом его возраста и функциональных возможностей.
2. Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определенного ритма в деятельности всех систем организма ребенка.

3. Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъемом умственной активности ребенка: в первой половине дня - с 9 до 12 часов, после полудня - с 16 часов.
4. Выполнение уроков и прием пищи всегда в одни и те же часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.
5. Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху ребенка.
6. Пребывание на продленном дне в школе не рекомендуется детям, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.
7. Режим дня ребенка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательным дневным сном (1 -1,5 часа) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе (не менее 3-3,5 часов).
8. Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного ритма в деятельности организма ребенка и к его неблагоприятным реакциям.
9. Не забывайте чаще хвалить ребенка за малейший успех и поддерживать в нем уверенность в своих силах.

#### **V. РЕШЕНИЕ СОБРАНИЯ**

Родителям предлагается составить индивидуальный режим дня для своего ребенка с учетом услышанных на собрании рекомендаций.