

Батьківські збори. Як зберегти здоров'я дитини

Гарне здоров'я, відчуття повноти, невичерпності фізичних найважливіше джерело життєрадісного світосприйняття, оптимізму, готовності подолати будь – які труднощі. Хвора, квола, схильна до захворювань дитина – джерело численних негод.

В. О. Сухомлинський

Мета: донести до свідомості батьків значення занять фізкультурою і спортом, розширити уявлення батьків про роль та зміст поняття «здоров'я дітей», дати рекомендації щодо основних напрямків розвитку фізично здорової дитини, ознайомити батьків з роботою, спрямованою на поліпшення фізичного стану учнів, яка проводиться в гімназії.

Хід зборів

Вступне слово класного керівника

Шановні батьки! Кожен із нас знає, що найголовніше в житті будь – якої людини, а особливо дитини, - це здоров'я. Про необхідність здорового способу життя нині можна почути звідусіль, у першу чергу із засобів масової інформації. Ми знаємо, як важливо бути здоровим, фізично повноцінним. Та чи завжди ми приділяємо належну увагу цій проблемі, виховуючи та розвиваючи свою дитину? Задумаймося над цим.

Існують різні визначення понять «здоров'я», «стан фізичного, психічного, соціального та морального благополуччя», а не тільки відсутність захворювань.

Замислимося над цією проблемою. Багато учнів нашого класу мають проблеми зі здоров'ям.

Вправа “ Я сподіваюся ...” Учитель звертає увагу на те, що кожен, хто прийшов на збори, має якусь мету, щось очікує від зустрічі. Пропонує написати на аркуші свої очікування від зборів .

Слово учителя.

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Досвід запевняє в тому, що приблизно для 85 % учнів, які погано вчаться , головна причина відставання у навчанні - незадовільний стан здоров'я , яке нездужання чи захворювання, найчастіше цілком непомітне , таке , що піддається лікуванню лише спільними зусиллями матері, батька, лікаря та вчителя. Приховані, замасковані дитячою живістю, рухливістю нездужання та захворювання серцево – судинної системи , дихальних шляхів , шлунково-кишкові дуже часто є не хворобою ,а відхиленням від нормального стану здоров'я. Багаторічні спостереження фахівців показали , що так зване сповільнене мислення - це у багатьох випадках наслідок нездужання , якого не відчуває і сама дитина , а не якихось фізіологічних змін чи порушень функцій клітин кори півкуль.

В окремих дітей можна помітити хворобливо бліді обличчя, відсутність апетиту тощо. При цьому дитина втрачає здатність до зосередженої розумової праці .

Робота в групах. Вправа “Якою я хочу бачити свою дитину”

Групи записують на картках риси (кожна картка стосується однієї дитини). Картки вивішують на дошці у вертикальний ряд.

Наприклад

Здоровий
успішний
добрий
щасливий
розумний
товариський

веселий
здоровий
щасливий
добрий
милосердний

Учитель. Гадаю, більшість поставила здоров`я на перше місце,адже воно є найважливішим у житті .

«РЕЗЕРВИ ЗДОРОВ`Я» ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОШУКУ

У цей час особливо потрібні “ резервні сили “ організму в цілому, які вмикаються при дії зовнішніх шкідливих факторів чи при власних великих навантаженнях та утримують фізіологічні показники в нормі .

Як добути ці резерви? Лише через навантаження , через вправи, через зусилля та обмеження; лише тренування м`язів, серця , легенів, нервів. Радикальним лікуванням у таких випадках також є зміна режиму праці та відпочинку: тривале перебування на свіжому повітрі , сон при відкритій квартирці,

вчасний відхід до сну та ранній підйом, належне харчування.

І неодмінно,щоб мати добре здоров`я, не хворіти,а якщо хворіти , то не тяжко, необхідні постійні вправи. Часто наші діти хворіють тому , що

вони мало рухаються , їдять надмірну кількість жирної їжі, їх змалечку занадто тепло одягають .

Правильно оцінити нахили своєї дитини – це умова, без якої нема виховання. Батьки повинні обов'язково ставити перед собою цю задачу та цілеспрямовано змалку спостерігати за дитиною, порівнювати її з іншими дітьми, радитися з педагогами, психологами.

Важливу роль у розвитку фізично здорової дитини має відіграти фізкультура та спорт, загартування. Вони тренують не лише тіло , але й характер. Ігри та спорт виховують товариськість, комунікабельність, згуртованість. Ніхто не сумнівається у користі здоров'я , але воно не прийде само , без праці. Потрібне напруження та обмеження, потрібна воля. На щастя, розвинути та зберегти здоров'я дитини простіше, ніж дорослої людини. У дитячому організмі ще діють уроджені програми активності, які є необхідним елементом росту.

Батьки не можуть перебувати осторонь фізичного виховання дитини. Позитивний вплив, як правило , має їх особистий приклад.

Дискусійне питання: що, на вашу думку, впливає на здоров'я вашої дитини. Яку роль відіграє родина та школа в цьому питанні?

На здоров'я людини впливають:

1. Спадковість-20 %;
2. рівень медичного обслуговування – 10 %;
3. екологія –20 %;
4. спосіб життя –50 %.

Класний керівник. Як бачите, науковці визначають спосіб житті пріоритетним. Тож разом ми маємо створити умови для безпечного розвитку дітей.

Підсумки. Шановні батьки, поділіться своїми висновками та враженнями.