В рамках реализации направления воспитательной работы «Живи долго!» в ноябре с родителями обучающихся 10 класса классным руководителем Сохнышевой И.В. была проведена беседа-консультация на тему «О здоровье всерьез».

Цель: объединение усилий родителей и педагогов по сохранению и укреплению здоровья детей в условиях распространения короновирусной инфекции.

Задачи:

- содействовать повышению педкомпетенции родителей по теме ЗОЖ, путём расширения их знаний и представлений по вопросам воспитания здорового ребёнка;
- формировать у родителей мотивацию осознанного выполнения правил здоровьесбережения, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих детей, использованию адекватных средств оздоровления детей;
- способствовать установлению тесного контакта с семьями воспитанников, формированию доверия родителей к школьному учреждению.

Беседа-консультация состоялась в дистанционном формате на платформе ZOOM. Родители познакомились с мерами профилактики и принципами ЗОЖ, поделились своим опытом воспитания здорового поколения, заполнили анкету «О здоровье всерьез».

Беседа-консультация для родителей

«О здоровье всерьез!»

«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля».

Цицерон.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Данные исследований показывают, что за последнее время число здоровых детей уменьшилось в 5 раз.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Очень важно сформировать у детей и подростков представление о здоровье, как к одной из главных ценностей жизни.

Статистика утверждает, что здоровье ребенка зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья нам, взрослым - родителям и педагогам, повлиять практически невозможно, то на другие 50% - можно и нужно.

Школьный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Ведь здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице или дома. Поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

1. Занятия физкультурой, прогулки;

2. Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна, и даже культурно-гигиенические навыки, такие как мытье рук и др.;

3. Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;

4. Бережное отношение к окружающей среде, природе

5. Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождений медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, окулиста, отоларинголога, хирурга);

6. Формирование понятия «помоги себе сам».

На одном из компонентов здорового образа жизни мы остановимся поподробнее.

Закаливание.

Крупнейшие специалисты в области детских болезней подчеркивали эффективность закаливания. Советский педиатр Герой Социалистического Труда профессор Г. Н. Сперанский писал: «При самом внимательном уходе немыслимо оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветров, дождей, сырости. Но для изнеженного, привыкшего к постоянному теплу организма такое случайное охлаждение становится особенно опасным, так как его способность самостоятельно защищаться от холода уже значительна ослаблена. Чем старательнее кутают ребенка, тем более он уязвим для простуды, тем чаще болеет. Несомненно, что единственное надежное средство – закаливание. Надо тренировать, совершенствовать, развивать врожденные защитные силы, добиваться их наилучшего действия».

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Систематически использовать закаливающие процедуры во все времена года, без перерывов с постепенным увеличением дозы раздражающего действия.

2. Правильно подбирать и дозировать закаливающие процедуры индивидуально для каждого ребенка с учетом возраста.

3. Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Все это неново, все это известно, но очень важно! И начинать, уважаемые родители, надо с себя, потому что вы для подростков значимые взрослые, основное значение имеет ваш личный пример.

Анкета «О здоровье всерьез»

- Что беспокоит вас в состоянии здоровья ребенка?

  _____

- Кому из врачей-специалистов вы хотели бы задать вопросы?

  _____

- Какие виды закаливания вы проводите с ребенком в семье?

  _____

- Сколько времени проводит ваш ребенок на свежем воздух в будни?

  в выходные дни?

  _____

- Какие виды профилактики заболеваний ребенка используете дома постоянно?) _____

- Какими средствами народной медицины вы пользуетесь во время болезни ребенка?

  _____