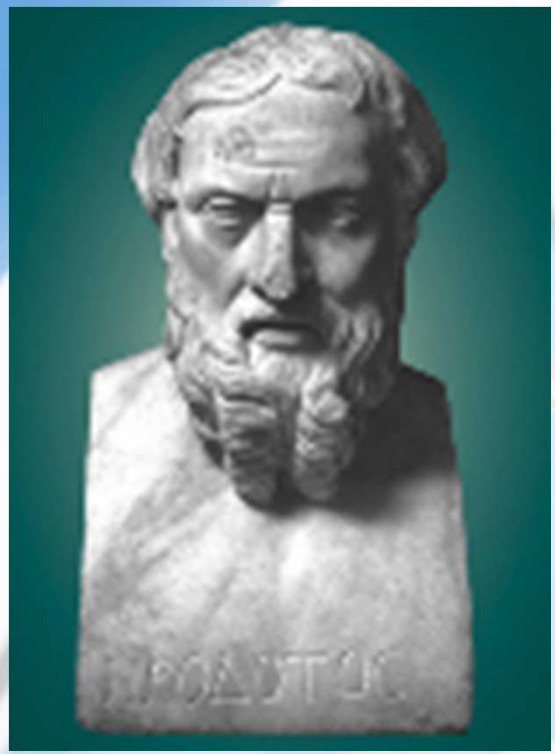
Родительское собрание.

Сбережем здоровье детей.

«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум».



Геродот - древнегреческий историк
(около 484 - около 430-420 гг. до н.э.)

Здоровье

1)Правильная , нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

2)То или иное состояние здоровья

Из Толкового словаря С. И. Ожегова

ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:

"Здоровье - это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений».

Компоненты (виды) здоровья:

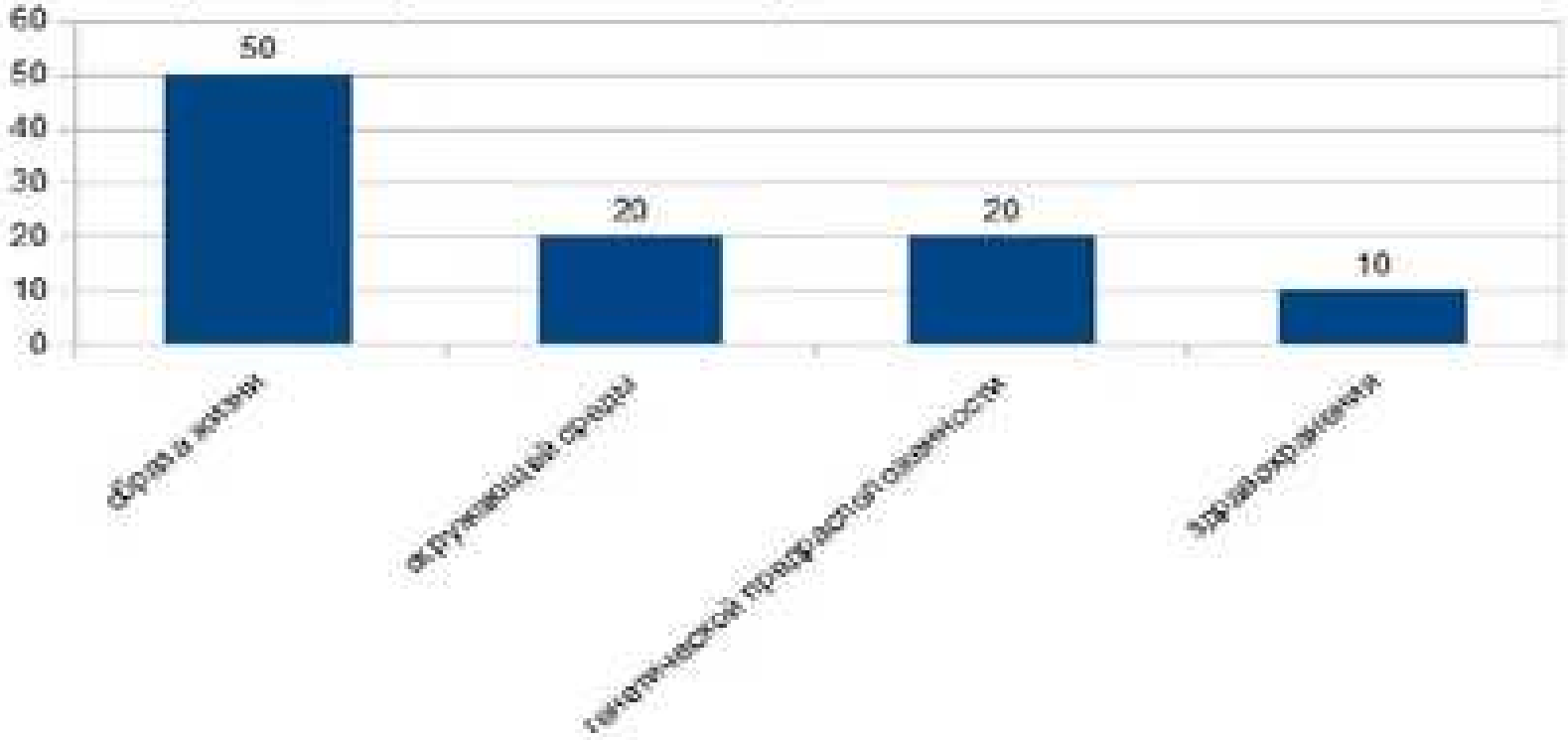
Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем человека.

Физическое здоровье – уровень роста, развития органов и систем организма.

Психическое здоровье – состояние психической сферы.

Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информационной сферы жизнедеятельности. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека.

По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье людей зависит от:



Психологические условия адаптации первоклассников к школе

В.А.Караковский: «Школа хороша, если в ней хорошо каждому ребёнку и взрослому».

Недопустимо применять физические меры воздействия, запугивание, критику в адрес ребёнка, особенно в присутствии других людей.

- Желательно познакомиться с одноклассниками и пообщаться с ними после уроков.
- Необходимо проявлять интерес к школьным делам ребёнка, к школе, классу, к каждому прожитому в школе дню.
- Следует помнить, что первое условие успеха в школе – самоценность ребёнка для родителей.
- Поощрять ребёнка, и не только за учебные успехи.
- Создавать благоприятный климат в семье.
- Предоставлять ребёнку самостоятельность в учебной работе и вместе с тем обоснованно контролировать его учебную деятельность.

Чтобы жить по правилам здорового образа жизни,

- необходимо уметь управлять собой.

Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы.

Т. Карлейль

Если принять уровень здоровья за 100%, то:

- **20% здоровья зависит от наследственных факторов**
- **20% от факторов внешней среды**
- **10% от деятельности системы здравоохранения**
- **остальные 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.**

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**

Три важнейшие потребности детей в возрасте 6-10 лет:

- движение
- сон
- питание

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.

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

- **Сокращение продолжительности сна младшего школьника особенно опасно, ведь начало школьной жизни требует от организма дополнительных сил.**

Советы родителям младших школьников:

Младший школьник должен спать в сутки не менее 11-12 часов, включая как ночной, так и дневной сон.

Приучите ребенка после прихода из школы и обеда немного поспать. Для хорошего отдыха достаточно часа-полутора. Если ребенок не привык днем спать, убедите его просто отдохнуть.

Наиболее комфортная температура для спокойного и глубокого сна - 16-17°С. В любом случае помещение должно быть хорошо проветрено.

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.

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).

Стараться избегать чрезмерного употребления таких продуктов как:

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

Памятка для родителей. Режим дня школьника учащегося со 2 смены.

8.00 - 8.30. - подъём, гигиенические процедуры, завтрак.

8.30 - 10.30. - выполнение домашней работы. Эффективное время для интеллектуальной и аналитической деятельности.

10.30 - 11.30. - свободное время. В этот промежуток времени мозгу необходима передышка. Занятия по интересам, творческие или спортивные кружки, прогулка.

11.30- 12.00. - обед.

12.20 - 16.20. - занятия в школе. Идеальное время для активной мозговой деятельности.

18.00 - 19.00. - прогулка.

19.00 - 19.30. - ужин.

Памятка для родителей. Режим дня школьника учащегося со 2 смены.

19.30 - 20.30. - свободное время, возможно, выполнение части домашней работы. Мозговая активность идет на спад. В это время эффективнее выполнять домашнее задание творческого характера, чтение литературных произведений.

20-30. - 21.30.- свободное время.

21.30 – 22.00. - подготовка ко сну, гигиенические процедуры.

22.00- 8.00. - сон.

Соблюдение режима дня поможет Вашему ребенку легко адаптироваться к занятиям со второй смены. Четкое чередования различных видов деятельности способствует развитию самостоятельности и умению рационально распределять своё время.

Важно ! В первую очередь, строгий контроль соблюдения каждого пункта распорядка дня, пока это не войдет у ребенка в привычку.

Режим дня школьника должен быть построен с учетом его возраста и функциональных возможностей.

Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определенного ритма в деятельности всех систем организма ребенка.

Выполнение уроков и прием пищи всегда в одни и те же часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

Пребывание на продленном дне в школе не рекомендуется детям, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.

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).

Организация рабочего места ребенка.

- В комнате ребенка нужно организовать учебное место. Над рабочим столом повесить режим дня, расписание уроков и правила поведения в коллективе:
- Будь внимательным везде, где нужно проявить внимание.
- Два раза ни у кого ничего не проси.
- Не ябедничай, не наговаривай ни на кого.
- Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.
- Противодействовать можешь, бить в ответ – нет!
- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
- Играй честно, не подводи своих товарищей.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
- Старайся быть аккуратным.
- Помни! Ты не лучше всех и не хуже всех!
- Ты – неповторимый.

Рекомендации родителям.

- Режим дня школьника должен быть построен с учетом его возраста и функциональных возможностей.
- Режим нужно соблюдать точно и неукоснительно.
- Большая умственная нагрузка должна совпадать по времени с подъемом умственной активности ребенка (с 16ч. по 17ч.)
- Прием пищи всегда в одни и те же часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.
- Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху ребенка.
- Режим дня ребенка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательным дневным сном и отдыхом на свежем воздухе.
- Не забывайте чаще хвалить ребенка за малейший успех и поддерживать в нем уверенность в своих силах.

Итоги 2 четверти

- В классе 3 отличника, 10 хорошистов
- Скорочтение

Второй класс	1ч	2ч	3ч	4ч
«5»	больше 45 слов	больше 55 слов	больше 65 слов	больше 70 слов
«4»	35–45 слов	40–55 слов	50–65 слов	55–70 слов
«3»	25–34 слова	25–39 слов	35–49 слов	40–54 слова
«2»	меньше 25 слов	меньше 25 слов	меньше 35 слов	меньше 40 слов

Как научить ребёнка уверенно читать: 5 советов родителям.

- Не забывайте, что качество важнее количества.
- Развивайте память и внимание.
- Не торопите ребёнка и не завышайте ожиданий.
- Обращайте внимание на смысл прочитанного.
- Поработайте над грамматикой.

Чтение –это важно

Родителям не стоит переживать, если ребёнок пока читает медленно, лучше обратить внимание на развитие его психических навыков – внимания, памяти, узнавание символов и перевода символов в смыслы. На первый взгляд, всё это не связано с чтением, но чтение – сложный психический процесс, поэтому всё это влияет на развитие его скорости. Обучение чтению и письму – долгий процесс, и это нормально. Помните, что никто не научился читать за мгновенье, как по волшебству, даже вы, когда были детьми.

Скоросчет (примеров в минуту)

- «2»- до 5 примеров
- «3»-6-11 примеров
- «4»-12-15 примеров
- «5»- 16 и более

Итоги административной работы по русскому языку

«2»	«3»	«4»	«5»
1	5	5	7 Колодина С Колосова П Ляпина Ю Непримерова С Пизняк А Чеканов М Шитикова В

Итоги административной работы по математике

«2»	«3»	«4»	«5»
1	4	6	8 Колодина С Аверина А Мороков А Непримерова С Пизняк А Чеканов М Шитикова В Давыдов И

Итоги

С одной «4»	На «4» и «5»	С одной «3»
Чеканов М	Аверина А Бабакин К Давыдов И Колодина С Колосова П Ляпина Ю Мороков А Степанова С Хайрутдинова П	

Наши тетради

- Показать лучшие

Задание на каникулы

- Чтение книг по списку

Учёба в школе, выполнение домашних заданий – серьёзный труд.