



Родительское собрание в начальной школе

**Составила и провела
учитель 1 кв.категории
Чикилева Ирина Алексеевна**





Родительское собрание в начальной школе

Тема:

«Здоровье – это жизнь»





Здоровье до того перевешивает
все блага жизни, что воистину
здоровый нищий счастливее
больного короля





- Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях мы желаем доброго здоровья, т.к. это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.
- Здоровье помогает выполнять наши планы, решать жизненные задачи, преодолевать трудности. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это полное физическое, психологическое и социальное благополучие. За последние 15-16 лет почти втрое увеличилось количество детей с хронической патологией. Годы учебы в школе не только пополняют багаж знаний, умений, навыков, но и ухудшают состояние здоровья настолько, что пришлось ввести термин «школьные формы» патологий





Утомляемость

- Один из определяющих истоков школьного нездоровья - это хроническая утомляемость детей из-за сложившихся способов конструирования учебного процесса и передачи информации, приводящей к большим перегрузкам. Вот почему бледнеют румяные щечки детей, раздаются постоянные жалобы на отсутствие аппетита, головные боли и прочее, иными словами, развиваются явления настоящей неврастении. Несколько неправильная система воспитания расшатывает у детей нервную систему в школьном возрасте.



Наши цели

- Беречь и укреплять здоровье наших детей. Нужно помнить об этом всегда и уметь защищать здоровье будущего поколения. В этом и должна состоять работа семьи, школы и государства в целом.





ВЕДЬ ЭТО ТАК ПРОСТО...

(Советы доктора Смирнова)

- Вы хотите стать по крайней мере на 50% более здоровыми, а значит:

1. ДВИГАЙТЕСЬ! ЕЖЕДНЕВНО НЕ МЕНЕЕ ПОЛУТОРА ЧАСОВ ХОДЬБЫ.
ЕЖЕДНЕВНО НЕ МЕНЕЕ 15 МИНУТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.



2. ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ!



3. СОН.



4. ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ В ОБЩЕНИИ, ТЕРПИМОСТЬ, СТРЕМЛЕНИЕ СДЕЛАТЬ ДРУГИМ ЛЮДЯМ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ БЕЗ ПЕРЕГРУЗОК

- Необходимо учитывать и продолжительность приготовления уроков в среднем, и какие отклонения от этого времени допустимы для некоторых детей с учетом их индивидуальных особенностей и темпов развития.

Для учеников 1 класса – 1 час.

Для учеников 2-4 класса - до 2 часов.

Начинается приготовление д/з с задания средней тяжести, трудный предмет, легкое задание.

Через каждые 40 минут - делать перерыв по 10 мин.

Можно выполнить физические упражнения, упражнения для глаз



Упражнения для снятия возбуждения

1. Соединить ладони перед собой и давить одной рукой на другую.
2. Сцепить кисти пальцами, одна ладонь направлена вниз, другая вверх. Затем с силой потянуть руки в противоположные стороны.
3. Ухватиться руками за сиденье стула, и сильно потянуть его к себе, спину держать прямо.
4. Сцепить пальцы за головой и давить ладонями на затылок, не меняя положения головы.





Упражнения для улучшения памяти

- Складываются большой и указательный пальцы концами вместе, с усилием прижимая их друг к другу в наружную сторону. То же упражнение делают также для большого и среднего, большого и безымянного пальцев, большого пальца и мизинца (для каждой руки 20 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавливают на основание каждого пальца (для каждой руки 20 раз).



- Семья – одна из самых древних форм человеческого общения. Именно в семье передаются от поколения к поколению трудовые навыки, привычки, взгляды, вкусы. Никто не заменит человеку семью. Он рождается в ней и проводит большую часть своей жизни: сначала в семье своих родителей, а затем в своей собственной.



- Ребёнок с первых шагов своей сознательной жизни должен понять, что есть три вещи: **можно, нельзя и надо**. Лет до 12, иногда до 13-14, а бывает и до 15-16 «кормят» одним блюдом: **можно**. Ребёнку, а потом подростку всё можно, всё разрешается. Он чуть ли не центр вселенной для окружающих его близких, всё вращается вокруг него. Потом, когда вдруг оказывается, что ребёнок, как говорят в народе, сел на шею родителей, мать и отец быстро меняют блюдо и начинают усиленно «кормить» его блюдом: **нельзя**.



- Перед подростком открывается совершенно новая, неизвестная ему доселе сторона окружающего мира: это запрещается, это не разрешается. Он чувствует себя оскорблённым. У него возникает извращённое представление о добре и зле, справедливости и несправедливости. До сих пор он каждой клеточкой своего существа чувствовал, что он приносит родителям только радость: что бы не делал – мать и отец только хвалили (даже если бабушке пригрозил маленьким кулачком).



- И тут вдруг оказывается, что он приносит не радость, а одни беды и огорчения, он уже не «золотко» и не «наглядный», а «*божье наказание*». Вместо ласкового пустословия появляется подзатыльник, а то и ремень. У ребёнка разыгрывается болезненное самолюбие. Каждое новое резкое слово родителей – это мелкая соль, на ранки самолюбия. Жалость к самому себе – вот душевное состояние, которое без преувеличения можно назвать неисчерпаемым источником эгоизма. Нельзя допускать, чтобы у детей зародилось это состояние, оно породит ожесточённость. Необходимо с малолетства дать понять, что есть и **можно, и нельзя, и надо.**



Анкета для учащихся:

1. Содержите ли вы свою комнату в чистоте и порядке?
2. Можете ли вы придти в школу неопрятным? (грязными руками, мятой одежде).
3. Советуются ли с вами ваши родители при распределении семейного бюджета?
4. Знаете ли вы, откуда берутся деньги в вашей семье?
5. Обманываете ли вы своих родителей?
6. Спрашиваете ли вы разрешения, если хотите что-то взять?
7. Поздравляете ли вы вместе с родителями родственников и знакомых с праздниками?
8. Расположите эти слова по принципу, что чаще говорят вам родители:
Можно

Нельзя
Надо



Помните, что

Здоровье и воспитание
начинается в семье

Спасибо за внимание!

