

Семейный час "Вредные привычки"

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- воспитывать негативное отношение к вредным привычкам;
- формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения;
- воспитывать умение противостоять давлению сверстников, контролировать свои поступки;
- побуждать детей к формированию у себя хороших привычек.

Оформление кабинета:

а) на доске:

- Эпиграф: «Бедность - от лени, а болезнь - от невоздержанности». (Пословица)
- Царство вредных привычек - никотин, алкоголь, наркотик, азарт.
- Царство хороших привычек - труд, спорт, музыка, чтение, гигиена, природа.

б) на рабочее место каждого ученика положить листок бумаги для тестов;

в) можно поставить столы для работы детей в группах.

План семейного часа:

- Интерактивная беседа.
- Мини- лекция «В рабстве у вредных привычек».
- Тест «Сможешь ли ты устоять?»
- Ролевая игра «Умей сказать “нет”».
- Работа в группах. Путешествие в Царство хороших привычек.
- Подведение итогов (рефлексия).

Ход семейного часа:

I. Интерактивная беседа.

Тема сегодняшнего семейного часа – привычки человека.

Как вы считаете, что такое привычка? (*Привычка- это особенность человека привыкать к каким - то действиям или ощущениям.*)

Какие бывают привычки? (*Хорошие и плохие, вредные и полезные.*)

Какие полезные привычки вы знаете? (*Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.*)

Какие привычки вредны для человека? (*Курение, пьянство, наркомания, игромания.*)

Как вы понимаете пословицу: «Бедность - от лени, а болезнь - от невоздержанности»? *Если человек не привык к труду, он будет беден. А если он не привык бороться со своими вредными привычками, он будет болеть.*

Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдерживать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

Сегодня мы будем говорить, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками.

II. Мини-лекция (беседа) «В рабстве у вредных привычек».

Ребята, вы знаете, что тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоевывали соседние земли, а завоёванные народы угоняли в рабство. Рабы строили дороги, дворцы, пирамиды, выполняли самую тяжёлую работу. Жизнь раба ничего не стоила: раба можно было унижить, продать, убить. Спасаясь от невыносимой жизни, рабы часто поднимали восстания, самое известное из которых восстание под предводительством Спартака. Прошли века, и человечество избавилось от рабства.

Но и в наши дни сохранилось добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами вредных привычек.

Посмотрите на доску. Это Царство вредных привычек. В этом Царстве самые крупные города - это Никотин, Алкоголь, Наркотик, Азарт. Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: курения, пьянства, наркомании, игромании. Их удел нищета, болезнь, смерть. Но почему же так тянет людей в это тёмное царство? Чем же заманивают людей эти вредные привычки?

Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклинаниями:

«Всё в жизни надо попробовать»,

«Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться»,

«Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как призывно светятся огоньки в игровых автоматах»,

«Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появится столько друзей!»,

«А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни!»

III. Тест «Сможешь ли ты устоять?»

Сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам или не устоите перед их натиском? Сейчас мы проведём тест, который поможет вам оценить свои силы. На каждый вопрос ответьте «да» или «нет».

- Любишь ли ты смотреть телевизор?
- Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трёх часов ежедневно?
- Хотелось ли тебе попробовать закурить?
- Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
- Попробовал ли ты алкогольные напитки?
- Любишь ли ты уроки физкультуры?
- Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
- Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
- Если бы тебе прямо на улице незнакомец предложил коробку конфет, взял бы ты её?
- Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь отказаться?

Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да», и запишите полученное число.

- Вы сказали «да» не больше 3 раз - вот ваш результат:

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, нашим отношениям с родителями, учителями.

- Вы сказали «да» от 4 до 8 раз – ваш результат похуже.

Вам не всегда удастся управлять своим желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредных привычек.

- Вы сказали «да» от 9 до 10 раз - тут уже пора задуматься.

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

Этот тест нельзя назвать серьёзным и научным, но он может показать, кому нужно работать над своим характером, укреплять свою волю, учиться самостоятельности. Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

Рольевая игра «Умей сказать «нет»»

Нет ни одного человека на земле, который хотел бы стать рабом. Но некоторые по слабости и безволию становятся рабами вредных привычек.

Как же уберечься от этого? Как не попасть к ним в рабство?

Здесь может быть только один ответ:

Надо научиться говорить ...

Дети: «Нет!»

Воспитатель. Вот мы сейчас и будем это делать.

К нам пожаловали гости от туристического агентства «Тёмное царство» - Кощей Бессмертный и Баба- Яга.

Кощей. Добро пожаловать в Тёмное царство!

Баба- Яга. Предлагаем вам 10 способов, как попасть в Царство вредных привычек.

Воспитатель. Но мы-то с вами, ребята, знаем, что попасть в это Царство легко, но выбраться из него очень трудно. Поэтому на все эти призывы у нас один ответ...

Дети. Нет!

Баба- Яга. Посмотрите, какие красивые и изящные сигареты.

Дети. Нет!

Кощей. Какая красивая пачка! Откройте её, возьми сигарету.

Дети. Нет!

Яга. Как мужественно будешь ты смотреться с сигаретой и с бутылкой алкоголя в руках!

Дети. Нет!

Кощей. Курить - это современно и круто!

Дети. Нет!

Яга. Если у тебя нет денег - угощайся, бери в долг, потом вернёшь.

Дети. Нет!

Кощей. Ты откалываешься от коллектива - смотри, здесь все курят и пьют, попробуй за компанию.

Дети. Нет!

Яга. Курение, алкоголь, игра, наркотики – это лекарства от скуки.

Дети. Нет!

Кощей. Курение успокаивает нервы, алкоголь снимает напряжение.

Дети. Нет!

Яга. Наркотики делают человека свободным и счастливым.

Дети. Нет!

Кощей. Играй и выигрывай - ты можешь стать миллионером!

Дети. Нет!

Яга. Почему - то все дети упрямо не клюют на такую рекламу.

Кощей. Могут нас избить и побить, надо ноги уносить!

Куклы «убегают». Кукловоды садятся на место.

V. Работа в группах. Путешествие в Царство хороших привычек.

Воспитатель: Хорошо, что рядом с нами есть и другое царство - Царство хороших привычек. В это Царство попасть непросто: нужно трудиться, работать над собой, заставлять себя постоянно тренироваться. Зато в награду ты получишь крепкое здоровье, хорошее настроение, успешную работу, уважение людей.

В этом Царстве города носят такие прекрасные названия труда, спорта, музыки, чтения, гигиены. Хорошие привычки - это пропуск в эти города.

Сейчас нам нужно объединиться в группы по 4-6 человек.

Воспитатель объединяет детей группы по 3-4 ребенка.

Мы будем играть в игру «Путешествие в Царство хороших привычек». Представьте себе, что вы работаете в газетном агентстве. Вы получили задание – сделать рекламу одного из городов Царства хороших привычек. Продолжительность рекламы – 1 минута.

Вы объединились в группы, каждая группа получила ключевые слова для работы. В течение 5 минут вы будете работать над текстом рекламного ролика. Желательно, чтобы

каждый член группы сказал несколько слов о «своём» городе. Итак, у вас 5 минут на подготовку.

Включается спокойная, плавная музыка. Дети обсуждают текст выступления.

Воспитатель: Время на подготовку истекло. Начинаем рекламную компанию. Каждая группа выходит к доске и рекламирует одну из хороших привычек. Начинает Город труда.

Группа 1. Город труда.

Всех, кто привык трудиться, приглашаем в Город труда. В этом Городе очень хорошие дороги, мосты, прекрасные, удобные дома, красивая, модная одежда, потому что все жители здесь обожают трудиться. Они ни минуты не сидят без дела. Всегда находят своим рукам занятие: это Город настоящих мастеров. Они шьют и строят, пекут хлеб и лечат людей, вяжут, вышивают, делают машины. Обязательно побывайте в этом городе!

Группа 2. Город спорта.

А всех, кто жить не может без движения, мы приглашаем в Город спорта. В этом городе с самого утра на всех стадионах и улицах полно людей: кто на велосипедах, кто на роликовых коньках, кто на скейтбордах. Тут все привыкли делать утреннюю зарядку, закаляться, обливаться холодной водой. Если вы приедете в этот Город, вы забудете про болезни, потому что физкультура и спорт подарят вам здоровье на всю жизнь.

Группа 3. Город книг.

Кто привык читать, кто не представляет себе жизни без книги, могут побывать в нашем Городе книг. В этом Городе всегда тихо, уютно, в парках и скверах, в трамваях и метро люди читают. Стихи, сказки, детективы, романы, новости политики, бизнеса, спорта, искусства. С каждым человеком поговорить - одно удовольствие! Если вы приедете в этот город, про вас тоже будут говорить, что вы интересный человек и с вами можно поговорить о чём угодно!

Группа 4. Город музыки.

А в этом Городе музыки, наоборот, всегда шумно. Но этот шум не раздражает, потому что это не простой шум, а музыкальный. Каждый житель здесь привык заниматься музыкой: кто играет на скрипке, кто на барабанах, кто бежит на балет, на репетицию хора, а кто - то просто слушает чудесную музыку. Если вы попадёте в этот Город, у вас появится привычка заниматься музыкой и ваша жизнь станет интереснее и богаче, А может быть, вы даже станете знаменитым певцом, музыкантом или танцором.

Группа 5. Город природы.

Этот Город утопает в зелени, кругом цветы, фонтаны. По улицам летают диковинные птицы, зайцы, белки, олени расхаживают по улицам, не боясь человека. Конечно, здесь нет машин, воздух чист и свеж. Здесь живут люди, которые привыкли общаться с природой. Они не могут жить без глотка свежего воздуха, без пения птиц, без шума листвы под окном, без плеска речной волны. Привычка к общению с природой на всю жизнь подарит вам радость, счастье, душевную гармонию.

Группа 6. Город гигиены.

Приезжайте в Город гигиены. В этом городе ослепительная чистота. В подъездах всё блестит, люди опрятные, аккуратные. Они с детства привыкли следить за собой. У всех аккуратные причёски, чистая, красивая одежда. Никто не выйдет на улицу в пыльной обуви или помятом платье. В этом Городе тоже никто не болеет, потому что всегда привыкли мыть руки, овощи и фрукты. А у всех ослепительные улыбки, потому что все привыкли следить за своими зубами.

Воспитатель: Вот мы и прослушали рекламу многих хороших привычек. Хорошо, если мы сумеем их усвоить. Тогда нам удастся жить в ладу с собой, с людьми, с окружающим миром.

VI. Подведение итогов.

Разработка родительского собрания «ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ»

Без здоровья невозможно и счастье
В. Г.Белинский

Форма проведения: родительский лекторий.

Цель: привлечение внимания родителей к проблемам воспитания здорового образа жизни подростков.

Задачи: привлечь внимание родителей к проблеме здоровья детей; обсудить факторы риска для здоровья современных детей, познакомить с основными рекомендациями по сохранению здоровья ребенка и воспитанию правил здорового образа жизни.

Ход собрания:

Учитель: Для начала расскажу Вам одну притчу:

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. “Как вас зовут?” – спросил хозяин. Ему ответили: “Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, Пусти нас к себе в дом”. Мужчина задумался” Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме”. Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было.

Очень хочется, чтобы подобной истории не случилось в вашем доме. И Здоровье, а значит, и Любовь с Богатством найдут приют в вашем жилище. (Думаю, все согласны, что эти составляющие человеческого счастья нужно расставить именно в таком порядке.) Что вам, родители, нужно знать о подростке и его здоровье? На что следует обратить внимание? Мы сейчас постараемся ответить на эти вопросы.

Каждый родитель желает видеть своего ребенка здоровым и счастливым, живущим в гармонии с собой и окружающим миром. Но многие не знают, что должно быть залогом благополучия их детей. Ответ прост – здоровый образ жизни, который включает:

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,
- правильное питание,
- альтруистическое отношение к людям,
- радостное ощущение своего существования в этом мире.

Здоровый образ жизни формирует у подростков не только физическое, но и нравственное здоровье, развивает эмоционально-волевые качества личности. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”.

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Самый сложный период - подростковый. Напомню основные приметы этого возраста:

– *Интенсивный рост.* За исключением первых двух лет жизни человек никогда больше не растет так быстро. Длина тела увеличивается на 5-8см в год. Девочки растут наиболее активно в 11-12лет (рост в этот период может увеличиться на 10см в год), усиленный рост мальчиков отмечается в 13-14 лет.(После 15лет мальчики обгоняют девочек в росте). Характеристика “длинноногий подросток” очень точна: увеличение роста идет в основном за счет трубчатых костей конечностей.

– Перестраивается *опорно-двигательный аппарат*: увеличивается степень окостенения, нарастает мускульная сила. Достигают полного развития чувствительные и двигательные окончания нервно-мышечного аппарата. Эти изменения проявляются даже внешне: наблюдается обилие лишних движений, неловкость, “угловатость” подростка. Родителям следует знать, что в этом возрасте наиболее успешным может быть овладение техникой сложных движений. Подросток может достигнуть виртуозной техники игры на музыкальном инструменте, овладеть сложнейшими элементами специальных спортивных упражнений. Некоторые исследователи полагают, что люди, не развившие в себе необходимые двигательные качества в подростковом возрасте, на протяжении всей жизни остаются более неловкими, чем могли бы быть.

– У подростка усилено развивается *грудная клетка и дыхательные мышцы*. Число дыханий снижается в два раза, то есть подросток дышит реже, но глубже. Организму требуется кислород. Отмечено, что его нехватку (гипоксию) подросток переносит гораздо тяжелее, чем взрослый.

– Интенсивно *растет сердце*. Объем его увеличивается примерно на четверть. Сосуды растут, но не успевают за сердцем. Поэтому у подростков часто повышается кровяное давление, иногда наблюдается юношеская гипертония. Она носит преходящий характер, но требует особенной осторожности при дозировании физической нагрузки. Неблагоприятно отражаются не только физические нагрузки, но и отрицательные эмоции.

– Меняется *состояние нервной системы*. Вследствие этого в поведении подростков наблюдается повышенная нервозность, несдержанность, неустойчивость эмоциональных реакций. При правильном воспитании эти явления преодолеваются самим подростком, при неправильном - могут стать основой устойчивых черт.

Подростковый возраст – это возраст самоутверждения и основной задачей педагога, работающего с подростком, становится – помочь понять, какие ценности главные в жизни. Дети пытаются самоутвердиться, занять свое место в этом мире, в семье, в школе, в классном коллективе и на улице.

Задачей школы и родителей является – объяснить подростку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый “букет” достаточно серьезных хронических заболеваний.

По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20 % - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.

Какие проблемы, связанные со здоровьем подростка, наиболее актуальны? Что нужно знать и на что обратить внимание?

1. Проблема здорового питания.

– мальчики обладают втрое большим бюджетом затрат на еду, нежели девочки;

– мальчики потребляют в среднем на 55,5% калорий больше, чем девочки;

– у 20% мальчиков констатируется избыток веса по сравнению с нормой. Это наблюдается во всем мире.

Родителям нужно знать, что подростки, особенно мальчики, в месяцы бурного роста нередко ощущают беспричинную мышечную слабость. Иногда они очень быстро утомляются после спортивных занятий, жалуются на боль в области сердца. Кардиологи считают, что это происходит из-за нехватки карнитина – вещества, которое обеспечивает доставку “топлива” в энергетические системы клеток. У подростков выработка карнитина отстает от потребностей бурно растущих тканей. Возникает повышение утомляемости, низкая работоспособность. А карнитин содержится в мясе говядины, телятины. Много его в молоке. Если подросток ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить – будет в меру бодр и энергичен.

2. Увлечение подростков диетами.

Согласно данным исследований, 73% девочек заявляют, что сидели на диете на протяжении последних 12 месяцев. При этом большинство этих девушек не страдают излишним весом. Между тем родителям необходимо знать о том, что диеты опасны для подростков. Особое внимание на это следует обратить родителям, чьи дочери уже с 15 лет начинают истязать себя различными диетами, пытаясь выглядеть как настоящие фотомодели. Интересные факты обнаружили ученые университета Миссури. Они пришли к выводу, что лишний вес чаще приобретают те дети, которые реже едят вместе со своими родителями и чаще смотрят телевизор.

3. Гиподинамия – проблема современных подростков.

Недостаток физической активности и чрезмерная калорийность рациона привели к тому, что вес среднего современного ребенка заметно больше, чем несколько поколений назад. Если сердце не нагружать, оно выносливым не станет. Сердечная мышца, как и любая другая, требует тренировки. Природа создала этот орган для человека, который весь день проводит в движении. Американские специалисты пришли к заключению, что если хотя бы 15 минут в день посвящает подвижным играм, это снижает риск развития ожирения на 50%. Даже прогулка быстрым шагом и то дает положительный результат.

4. Стресс и его влияние на подростка.

Стресс – это универсальное явление в жизни современных подростков, затрагивающее их здоровье и благополучие. Родители подростков должны знать о возможности возникновения стрессов и правильно вести себя в этих условиях. Возможно, иногда целесообразно снизить планку предъявляемых к ребенку требований.

Многие родители оказывают большое, как прямое, так и не прямое давление на своих подростков, как в отношении физического развития, так и успеваемости. В некоторых случаях подростковые симптомы стресса могут явиться реакцией на родительское давление. Подросток-атлет, участвующий с ранних лет в соревнованиях, может устать от соревнования, но не может это высказать это своим родителям. Он может испытать страх, что родители будут разочарованы.

В этот период важна поддержка сверстников. Подростки, которые чувствуют себя социально изолированными или у которых имеются трудности в отношении со сверстниками, оказываются более ранимыми в отношении связанных со стрессом психосоматических проблем.

Семейная поддержка также может изменять влияние стресса на здоровье подростка. Только она должна быть грамотно организована. Неправильно реагировать на проблемы подростка привлечением особого внимания и предоставлением каких-то привилегий.

При подобном поведении родителей дети будут использовать свои болезненные симптомы как способ избежать проблемной ситуации (например, экзаменов или соревнований).

5. Вредные привычки.

Тревожные факты:

- В настоящее время средний возраст начала потребления алкогольных напитков составляет 12-13 лет. В возрастной группе 11-24 года потребляют алкоголь более 70% молодежи. При этом девушки потребляют практически наравне с юношами.

– В среднем курят 35,6% мальчиков до 15 лет и 25% девочек. А в возрасте 16 - 17 лет это соотношение выглядит как 45% к 18%.

– Более четверти девочек и более половины мальчиков к 16 годам хотя бы раз пробовали наркотики.

Говорить с подростками о вреде курения очень сложно. Они не верят. Но рассказывать, что происходит с человеком, когда он курит, и чем эта привычка ему в дальнейшем грозит, – надо. Поэтому хочу вам познакомить с некоторыми доводами.

В момент затяжки происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы.

Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов.

Оксид углерода (угарный газ) обладает свойством связывать дыхательный пигмент крови – гемоглобин, в результате нарушаются процессы тканевого дыхания. Выкуривая пачку сигарет, человек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа, в результате все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке.

Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек – зева, носоглотки, бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хроническое воспаление верхних дыхательных путей – хронический бронхит, который сопровождается изнуряющим кашлем. Установлена также связь между курением и частотой заболеваний раком губы, языка, гортани, трахеи.

-Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего.

Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения.

Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Курение плохо сказывается и на слуховом аппарате человека. Даже 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.

Курение отрицательно влияет на умственную деятельность. Две выкуренные сигареты снижают скорость заучивания и объем запоминаемого материала на 5-6%.

Доводы для девочек

– Французские ученые установили, что курение на внешности женщины сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице быстро стареет, теряет эластичность, а в уголках рта и глаз появляются глубокие морщины.

– У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами развития.

Из многочисленных опросов следует: нет ни одного мальчика, который бы хотел иметь курящую жену.

Доводы для мальчиков.

– Шансов стать импотентом у курильщиков в 2 раза больше, чем у некурящего мужчины, потому что при курении сужаются кровеносные сосуды в половых органах.

– У детей некурящих родителей в полтора раза больше шансов остаться некурящими, чем у тех детей, чьи родители курят.

6. Режим для подростка.

В период важных и глобальных изменений в организме особенно пристальным должно стать внимание к режиму дня подростка.

Важнейший фактор здоровья – соблюдение режима сна. Потребность в сне у ребенка 7-12 лет составляет в зависимости от биоритмов примерно 9-10 часов; в 13-14 лет – 9-9,5 часов; в 15-17 лет – 8,5-9 часов. Недостаток сна может сделать вашего ребенка тучным.

-Режим дня школьника должен быть построен с учетом особенностей его биоритмов. Люди делятся на “сов”, “жаворонков”, “голубей”. В течение дня активность, работоспособность, настроение каждого из нас меняется.

-Без нормального сна невозможна высокая работоспособность, а недосыпание опасно – это влияет на психику ребенка (рассеян, легко отвлекается, неадекватно реагирует на замечания, легко возбудим), поэтому важно, чтобы ребенок не только спал достаточное количество часов, но и чтобы сон его был глубоким, спокойным. Если работоспособность снижена и при хорошо налаженном режиме дня, то, возможно заболел. Даже легкая простуда на несколько недель ухудшает внимание, усидчивость, то есть общую работоспособность у детей, ребенок быстро утомляется. А более серьезные заболевания

выбивают из колеи на более длительное время, в таком случае необходим щадящий режим, укрепление иммунитета, и конечно, понимание взрослых.

Заключительная часть.

Уважаемые родители, перед Вами Портрет здорового ребенка. Отметьте галочками те черты, которые присущи Вашему ребенку и сделайте выводы о том, над чем стоит поработать:

ПОРТРЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

-жизнерадостен;

-активен;

- доброжелательно относится к окружающим его людям-взрослым и детям;

- положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий;

- развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично;

- достаточно быстр, ловок и силен;

- суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности;

- неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована.

- он не нуждается в каких либо лекарствах;

- не имеет лишней массы тела.

Чтобы помочь ребёнку быть здоровым, нужны родительская любовь, желание помочь детям, их разумная требовательность и повседневный здоровый образ жизни как образец для детского подражания. Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!

«Памятка родителям»

1. Семья — это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости. Основой, стержнем семьи является супружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром. Когда ребенок становится центром семь, и родители приносят себя ему в жертву, он вырастает эгоистом с завышенной самооценкой, он считает, что «все должно быть для него». За такую безрассудную любовь к себе он зачастую оплачивает злом - пренебрежением к родителям, к семье, к людям.

Не менее вредно, конечно, равнодушное, тем более пренебрежительное отношение к ребенку. Избегайте крайностей в любви к ребенку.

2. Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семьи в меру своих возможностей заботится обо всей семье. Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон.

3. Воспитание ребенка в семье - это достойное, непрерывное приобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта. Главное средство воспитания ребенка - это пример родителей, их поведение, их деятельность, это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее заботах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений. Слова - вспомогательное средство. Ребенок должен выполнять определенную, все усложняющуюся по мере взросления работу по дому для себя, для всей семьи.

4. Развитие ребенка - это развитие его самостоятельности. Поэтому не опекайте его, не делайте за него то, что он может и должен сделать сам. Помогайте ему в приобретении умений и навыков, пусть он научится делать все то, что умеете вы. Не страшно, если он сделает что-то не так, как надо: ему полезен опыт ошибок и неудач. Разъясняйте ему его ошибки, обсуждайте их вместе с ним, но не наказывайте за них. Предоставьте ему возможность попробовать себя в разных делах, чтобы определить свои способности, интересы и склонности.

5. Основа поведения ребенка - это его привычки. Следите за тем, чтобы у него образовались добрые, хорошие привычки и не возникали дурные. Научите его различать добро и зло. Разъясняйте вред курения, алкоголя, наркотиков, распущенности, вещизма, лжи. Учите его любить свой дом, свою семью, добрых людей, свой край.

Важнейшей привычкой для него должно стать соблюдение режима дня. Выработайте вместе с ним разумный режим дня и строго следите за его выполнением.

6. Для воспитания ребенка очень вредны противоречия в требованиях родителей. Согласуйте их между собой. Еще более вредны противоречия между вашими требованиями и требованиями школы, учителей. Если вы не согласны с нашими требованиями или они вам непонятны, придите к нам, и мы вместе обсудим возникшие проблемы.

7. Очень важно создать в семье спокойный, доброжелательный климат, когда никто ни на кого не кричит, когда даже ошибки и проступки обсуждаются без брани и истерики. Психическое развитие ребенка, формирование его личности в большой степени зависит от стиля семейного воспитания. Нормальный стиль - это демократический, когда детям предоставляется определенная самостоятельность, когда относятся к ним с теплотой и уважают их личность. Конечно, необходим некоторый контроль за поведением и учением ребенка с целью оказания ему помощи в трудных ситуациях. Но важнее всячески способствовать развитию у него самоконтроля, самоанализа и саморегуляции своей деятельности и поведения.

Не оскорбляйте ребенка своими подозрениями, доверяйте ему. Ваше доверие, основанное на знании, будет воспитывать у него личную ответственность. Не наказывайте ребенка за правду, если он признался в своих ошибках сам.

8. Приучайте ребенка заботиться о младших и старших в семье. Мальчик пусть уступает девочке, с этого начинается воспитание будущих отцов и матерей, подготовка счастливого супружества.

9. Следите за здоровьем ребенка. Приучайте его заботиться самому о своем здоровье, о физическом развитии. Помните, что за годы обучения в школе ребенок переживает в той или иной форме возрастные кризисы: в 6-7 лет, когда у ребенка возникает внутренняя позиция, осознание своих чувств и переживаний; кризис полового созревания, проходящий обычно у девочек на 2 года раньше, чем у мальчиков; и юношеский кризис поиска своего места в жизни. Будьте внимательны к ребенку в эти кризисные периоды, меняйте стиль своего отношения к нему по мере перехода от одного возрастного периода к другому.

10. Семья - это дом, и как всякий дом он может со временем ветшать и нуждаться в ремонте и обновлении. Не забудьте время от времени проверять, не нуждается ли ваш семейный дом в обновлении и ремонте.

«Памятка родителям»

1. Семья — это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости. Основой, стержнем семьи является супружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром. Когда ребенок становится центром семьи, и родители приносят себя ему в жертву, он вырастает эгоистом с завышенной самооценкой, он считает, что «все должно быть для него». За такую безрассудную любовь к себе он зачастую оплачивает злом - пренебрежением к родителям, к семье, к людям.

Не менее вредно, конечно, равнодушное, тем более пренебрежительное отношение к ребенку. Избегайте крайностей в любви к ребенку.

2. Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семьи в меру своих возможностей заботится обо всей семье. Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон.

3. Воспитание ребенка в семье - это достойное, непрерывное приобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта. Главное средство воспитания

ребенка - это пример родителей, их поведение, их деятельность, это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее заботах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений. Слова - вспомогательное средство. Ребенок должен выполнять определенную, все усложняющуюся по мере взросления работу по дому для себя, для всей семьи.

4. Развитие ребенка - это развитие его самостоятельности. Поэтому не опекайте его, не делайте за него то, что он может и должен сделать сам. Помогайте ему в приобретении умений и навыков, пусть он научится делать все то, что умеете вы. Не страшно, если он сделает что-то не так, как надо: ему полезен опыт ошибок и неудач. Разъясняйте ему его ошибки, обсуждайте их вместе с ним, но не наказывайте за них. Предоставьте ему возможность попробовать себя в разных делах, чтобы определить свои способности, интересы и склонности.

5. Основа поведения ребенка - это его привычки. Следите за тем, чтобы у него образовались добрые, хорошие привычки и не возникали дурные. Научите его различать добро и зло. Разъясняйте вред курения, алкоголя, наркотиков, распущенности, вещизма, лжи. Учите его любить свой дом, свою семью, добрых людей, свой край.

Важнейшей привычкой для него должно стать соблюдение режима дня. Выработайте вместе с ним разумный режим дня и строго следите за его выполнением.

6. Для воспитания ребенка очень вредны противоречия в требованиях родителей. Согласуйте их между собой. Еще более вредны противоречия между вашими требованиями и требованиями школы, учителей. Если вы не согласны с нашими требованиями или они вам непонятны, придите к нам, и мы вместе обсудим возникшие проблемы.

7. Очень важно создать в семье спокойный, доброжелательный климат, когда никто ни на кого не кричит, когда даже ошибки и проступки обсуждаются без брани и истерики. Психическое развитие ребенка, формирование его личности в большой степени зависит от стиля семейного воспитания. Нормальный стиль - это демократический, когда детям предоставляется определенная самостоятельность, когда относятся к ним с теплотой и уважают их личность. Конечно, необходим некоторый контроль за поведением и учением ребенка с целью оказания ему помощи в трудных ситуациях. Но важнее всячески способствовать развитию у него самоконтроля, самоанализа и саморегуляции своей деятельности и поведения.

Не оскорбляйте ребенка своими подозрениями, доверяйте ему. Ваше доверие, основанное на знании, будет воспитывать у него личную ответственность. Не наказывайте ребенка за правду, если он признался в своих ошибках сам.

8. Приучайте ребенка заботиться о младших и старших в семье. Мальчик пусть уступает девочке, с этого начинается воспитание будущих отцов и матерей, подготовка счастливого супружества.

9. Следите за здоровьем ребенка. Приучайте его заботиться самому о своем здоровье, о физическом развитии. Помните, что за годы обучения в школе ребенок переживает в той или иной форме возрастные кризисы: в 6-7 лет, когда у ребенка возникает внутренняя позиция, осознание своих чувств и переживаний; кризис полового созревания, проходящий обычно у девочек на 2 года раньше, чем у мальчиков; и юношеский кризис поиска своего места в жизни. Будьте внимательны к ребенку в эти кризисные периоды, меняйте стиль своего отношения к нему по мере перехода от одного возрастного периода к другому.

10. Семья - это дом, и как всякий дом он может со временем ветшать и нуждаться в ремонте и обновлении. Не забудьте время от времени проверять, не нуждается ли ваш семейный дом в обновлении и ремонте.

Хорошие родители. Кто они?

«Все проблемы из детства» - не просто слова. Страх перед новым и неизвестным, неуверенность в себе, боязнь серьезных отношений, чувство «ненужности» - эти или похожие симптомы «проскакивают» у многих взрослых.

Известно ли Вам, что природа не создает неудачников. Младенцы гораздо талантливее и способнее самого умного взрослого. Что угнетает их гениальность? Эрик Берн, известный психолог, утверждал, что силу воли и уверенность в себе у ребенка формируют родители.

С ранних лет ребенок впитывает родительские установки. Скептический вопрос мамы или папы "Кем ты себя возомнил?" может заложить фундамент апатии, чувства «я не на что не гожусь». И...сползания к среднему уровню интеллекта и мышления.

«Яйца курицу не учат!», «Выискался тут «художник»! Лучше б уроки поучил!», «Ты можешь и должен сделать лучше, чем Петя»... Сквозь эти возгласы и замечания просвечивается родительская жажда контроля, оценивания и страх. Страх от незнания, как вести с себя с ребенком.

К чему приводят родительские оценки, указания, чтение морали? Дети привыкают к тому, что их «направят», «покажут», «напомнят». В итоге самостоятельности – «ноль», инициативы – «ноль», ответственности – «ноль». Плюс страхи, комплексы, неуверенность в себе...

Кто же такие – хорошие родители? Те, кто одели и накормили своего сына или дочку? Те, кто дали хорошее образование? Все это тоже важно, но главное, чего должны добиться хорошие родители – это найти ключик к сердцу своего ребенка: уметь выслушать и понять его, помочь в трудную минуту, не делать все за ребенка (якобы облегчая ему жизнь), а направить в нужный момент в нужное русло.

С одной стороны все просто и понятно, но с другой стороны – здесь много сложностей. Ведь этому нас не учили в школе или университете. А ведь хороший родитель – тот, кто вырастил настоящего человека – вежливого, воспитанного, заботливого.

Как стать хорошими родителями? Лучший пример для вашего ребенка – это вы сами. Ведь где, как не в семье закладываются основы всего: поведения, характера, личности. Дети копируют у своих родителей буквально все: манеру говорить, одеваться, смеяться. Вы думаете, что ваши «разногласия» с мужем остались незамеченными ребенком? Увидите, что через какое-то время он выдаст то, что давно всеми позабыто (но было ранее услышано или увидено). И это мы – взрослые – умеем разделять поступки и слова на плохие и хорошие. Однако для наших детей мы являемся авторитетом. И все, что делают мама с папой – правильно. Поэтому хорошие родители, которые хотят воспитать Человека, должны не забывать о личном примере.

Кроме собственного примера, помним о том, что наши слова не должны расходиться с поступками. Ведь если мама требует от сына утром застилать свою кровать, а сама этого не делает, то такое поведение дезориентирует. Он перестает прислушиваться к нашим словам.

И еще один не менее важный момент в поведении хороших родителей – не забывайте уделять время своим детям. Ведь ничего не сближает так, как время, проведенное со своими детьми. Проводить с ребенком время – это не только накормить, одеть его, а еще и поговорить о прошедшем дне, узнать его мнение, поиграть вместе, почитать интересную книжку, понять и посочувствовать при необходимости. Помните, что назад дороги не будет, поэтому старайтесь подготовить благоприятную почву еще в самом раннем детстве. И если сейчас вам некогда поговорить с малышом, то в подростковом возрасте будет некогда ему. Ваши попытки найти общий язык с подростком не увенчаются успехом. Будьте для своих детей – самыми лучшими друзьями. Покажите своим поведением, что вы всегда можете отложить намеченные дела и выслушать своего ребенка. И тогда вы будете вправе называться хорошими родителями!

Связь между родителями и ребенком относится к наиболее сильным человеческим связям. Чем более сложен живой организм, тем дольше должен он оставаться в тесной зависимости от материнского организма.

Увы, порой связь ребенка с его родителями внутренне конфликтна. Если дети, взрослея, начинают отдаляться от родителей, то последние, напротив, стараются как можно дольше их удержать. Родители хотят уберечь своего ребенка от жизненных трудностей, опасностей, поделиться своим опытом, предостеречь, а молодые хотят приобрести свой собственный опыт, даже ценой потерь, хотят сами узнавать мир. Этот внутренний конфликт способен порождать множество проблем.

Буквально каждый день в семейном воспитании родителям надо задумываться о предоставлении ребенку той или иной меры самостоятельности. Этот вопрос регулируется прежде всего возрастом ребенка, приобретаемыми им в ходе развития новыми навыками, способностями и возможностями взаимодействия с окружающим миром.

Первой и основной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся. Никогда, ни при каких обстоятельствах у ребенка не должно возникать сомнений в родительской любви. Самая естественная, необходимая из всех обязанностей родителей — относиться к своему ребенку любого возраста любовно и внимательно.

Многие родители считают, что ни в коем случае нельзя показывать детям любовь к ним, полагая, что когда ребенок хорошо знает, что его любят, это приводит к избалованности, эгоизму, себялюбию. Нужно категорически отвергнуть такое утверждение. Все эти неблагоприятные личностные черты как раз возникают при недостатке любви, когда создается некий эмоциональный дефицит, когда ребенок лишен прочного фундамента неизменной родительской привязанности.

Глубокий постоянный **психологический контакт** с ребенком — универсальное требование к воспитанию, которое в одинаковой степени может быть рекомендовано всем родителям, контакт необходим в воспитании каждого ребенка в любом возрасте. Именно ощущение и переживание контакта с родителями дает детям возможность почувствовать и осознать родительскую любовь, привязанность и заботу.

Как строить **воспитывающий диалог**? Каковы его психологические характеристики? Главное в установлении диалога — это устремление к общим целям, совместное видение ситуаций, направление совместных действий. Речь идет не об обязательном совпадении взглядов и оценок. Чаще всего точки зрения взрослых и детей различны, что вполне естественно. Однако первостепенное значение имеет сам факт общей направленности к разрешению проблем. Ребенок всегда должен понимать, какими целями руководствуется родитель в общении с ним.

Наиболее существенная характеристика диалогического воспитывающего общения заключается в установлении равенства позиций ребенка и взрослого.

Достичь этого в повседневном семейном общении с ребенком очень трудно. Обычно стихийно возникающая позиция взрослого — позиция «над» ребенком. Взрослый обладает силой, опытом, независимостью — ребенок физически слаб, неопытен, полностью зависим. Вопреки этому родителям необходимо постоянно стремиться к тому, чтобы ребенок играл активную роль в процессе воспитания.

Равенство позиций в диалоге достигается в том случае, если родители стараются видеть мир в самых разных его формах глазами своих детей. Контакт с ребенком как высшее проявление любви к нему следует строить, основываясь на постоянном, неустанном желании познать своеобразие его индивидуальности.

Помимо диалога, для внушения ребенку ощущения родительской любви необходимо выполнять еще одно чрезвычайно важное правило. На психологическом языке эта сторона общения между детьми и родителями называется **принятием ребенка**. Что это значит? Под принятием понимается признание права ребенка на присущую ему индивидуальность, непохожесть на других, в том числе непохожесть на родителей.

Как можно осуществлять принятие ребенка в повседневном общении с ним? Прежде всего, необходимо с особым вниманием относиться к тем оценкам, которые постоянно высказываются в общении с детьми. Следует категорически отказаться от негативных оценок личности ребенка и присущих ему качеств характера. К сожалению, для большинства родителей стали привычными высказывания типа: «Вот бестолковый! Сколько раз нужно тебе объяснять!», «Да зачем же я тебя только на свет родила, упрямец, негодник!», «Любой дурак на твоём месте понял бы, как поступить!».

Всем будущим и нынешним родителям следует очень хорошо понять, что каждое такое высказывание, каким бы справедливым по сути оно ни было, какой бы ситуацией ни было вызвано, наносит серьезный вред контакту с ребенком, нарушает его уверенность в родительской любви.

Ребенок должен быть уверен в родительской любви независимо от своих сегодняшних успехов и достижений. Формула истинной родительской любви, формула принятия — это не «люблю, потому что ты — хороший», а «люблю, потому что ты есть». Важно **оценивать** не личность ребенка, а его **действия и поступки**. Действительно, если назвать свое чадо недотепой, лентяем или грязнулей, трудно ожидать, что он искренне согласится с вами, и уж вряд ли это заставит его изменить свое поведение. А вот если обсуждению подвергся тот или иной поступок, гораздо легче сделать так, что сам ребенок оценит свое поведение и сделает правильные выводы.

Контроль за негативными родительскими оценками ребенка необходим еще и потому, что весьма часто за родительским осуждением стоит недовольство собственным поведением, раздражительность или усталость, возникшие совсем по другим поводам. За негативной оценкой всегда стоит эмоция осуждения и гнева. Принятие дает возможность проникнуть в мир глубоко личностных переживаний детей, позволит появиться росткам «соучастия сердца». Печаль, а не гнев, сочувствие, а не мстительность — таковы эмоции истинно любящих своего ребенка, принимающих родителей.

Идеальных родителей не бывает. Как не бывает идеальных людей, а родители ведь тоже только люди. Люди делают ошибки, и делают их каждый день. «Представьте себе весы. Вы можете что-то делать неправильно, вы можете совершать ошибки. И это лежит на одной чаше весов. А на другой чаше — любовь, интерес, дружба, умение найти правильные слова. У хороших родителей это чаша весов обычно перевешивает».

Родительский лекторий:

«Как оценивать поступки детей»

Хорошие родители. Кто они?

«Все проблемы из детства» - не просто слова. Страх перед новым и неизвестным, неуверенность в себе, боязнь серьезных отношений, чувство «ненужности» - эти или похожие симптомы «проскакивают» у многих взрослых.

Известно ли Вам, что природа не создает неудачников. Младенцы гораздо талантливее и способнее самого умного взрослого. Что угнетает их гениальность? Эрик Берн, известный психолог, утверждал, что силу воли и уверенность в себе у ребенка формируют родители.

С ранних лет ребенок впитывает родительские установки. Скептический вопрос мамы или папы "Кем ты себя возомнил?" может заложить фундамент апатии, чувства «я не на что не гожусь». И...сползания к среднему уровню интеллекта и мышления.

«Яйца курицу не учат!», «Выискался тут «художник»! Лучше б уроки поучил!», «Ты можешь и должен сделать лучше, чем Петя»... Сквозь эти возгласы и замечания просвечивается родительская жажда контроля, оценивания и страх. Страх от незнания, как вести с себя с ребенком.

К чему приводят родительские оценки, указания, чтение морали? Дети привыкают к тому, что их «направят», «покажут», «напомнят». В итоге самостоятельности – «ноль», инициативы – «ноль», ответственности – «ноль». Плюс страхи, комплексы, неуверенность в себе...

Кто же такие – хорошие родители? Те, кто одели и накормили своего сына или дочку? Те, кто дали хорошее образование? Все это тоже важно, но главное, чего должны добиться хорошие родители – это найти ключик к сердцу своего ребенка: уметь выслушать и понять его, помочь в трудную минуту, не делать все за ребенка (якобы облегчая ему жизнь), а направить в нужный момент в нужное русло.

С одной стороны все просто и понятно, но с другой стороны – здесь много сложностей. Ведь этому нас не учили в школе или университете. А ведь хороший родитель – тот, кто вырастил настоящего человека – вежливого, воспитанного, заботливого.

Как стать хорошими родителями? Лучший пример для вашего ребенка – это вы сами. Ведь где, как не в семье закладываются основы всего: поведения, характера, личности. Дети копируют у своих родителей буквально все: манеру говорить, одеваться, смеяться. Вы думаете, что ваши «разногласия» с мужем остались незамеченными ребенком? Увидите, что через какое-то время он выдаст то, что давно всеми позабыто (но было ранее услышано или увидено). И это мы – взрослые – умеем разделять поступки и слова на плохие и хорошие. Однако для наших детей мы являемся авторитетом. И все, что делают мама с папой – правильно. Поэтому хорошие родители, которые хотят воспитать Человека, должны не забывать о личном примере.

Кроме собственного примера, помним о том, что наши слова не должны расходиться с поступками. Ведь если мама требует от сына утром застилать свою кровать, а сама этого не делает, то такое поведение дезориентирует. Он перестает прислушиваться к нашим словам.

И еще один не менее важный момент в поведении хороших родителей – не забывайте уделять время своим детям. Ведь ничего не сближает так, как время, проведенное со своими детьми. Проводить с ребенком время – это не только накормить, одеть его, а еще и поговорить о прошедшем дне, узнать его мнение, поиграть вместе, почитать интересную книжку, понять и посочувствовать при необходимости. Помните, что назад дороги не будет, поэтому старайтесь подготовить благоприятную почву еще в самом раннем детстве. И если сейчас вам некогда поговорить с малышом, то в подростковом возрасте будет некогда ему. Ваши попытки найти общий язык с подросшим ребенком не увенчаются успехом. Будьте для своих детей – самыми лучшими друзьями. Покажите своим поведением, что вы всегда можете отложить намеченные дела и выслушать своего ребенка. И тогда вы будете вправе называться хорошими родителями!

Связь между родителями и ребенком относится к наиболее сильным человеческим связям. Чем более сложен живой организм, тем дольше должен он оставаться в тесной зависимости от материнского организма.

Увы, порой связь ребенка с его родителями внутренне конфликтна. Если дети, взрослея, начинают отдаляться от родителей, то последние, напротив, стараются как можно дольше их удержать. Родители хотят уберечь своего ребенка от жизненных трудностей, опасностей, поделиться своим опытом, предостеречь, а молодые хотят приобрести свой собственный опыт, даже ценой потерь, хотят сами узнавать мир. Этот внутренний конфликт способен порождать множество проблем.

Буквально каждый день в семейном воспитании родителям надо задумываться о предоставлении ребенку той или иной меры самостоятельности. Этот вопрос регулируется прежде всего возрастом ребенка, приобретаемыми им в ходе развития новыми навыками, способностями и возможностями взаимодействия с окружающим миром.

Первой и основной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся. Никогда, ни при каких обстоятельствах у ребенка не должно возникать сомнений в родительской любви. Самая естественная, необходимая из всех обязанностей родителей — относиться к своему ребенку любого возраста любовно и внимательно.

Многие родители считают, что ни в коем случае нельзя показывать детям любовь к ним, полагая, что когда ребенок хорошо знает, что его любят, это приводит к избалованности, эгоизму, себялюбию. Нужно категорически отвергнуть такое утверждение. Все эти неблагоприятные личностные черты как раз возникают при недостатке любви, когда создается некий эмоциональный дефицит, когда ребенок лишен прочного фундамента неизменной родительской привязанности.

Глубокий постоянный **психологический контакт** с ребенком — универсальное требование к воспитанию, которое в одинаковой степени может быть рекомендовано всем родителям, контакт необходим в воспитании каждого ребенка в любом возрасте. Именно ощущение и переживание контакта с родителями дает детям возможность почувствовать и осознать родительскую любовь, привязанность и заботу.

Как строить **воспитывающий диалог**? Каковы его психологические характеристики? Главное в установлении диалога — это устремление к общим целям, совместное видение ситуаций, направление совместных действий. Речь идет не об обязательном совпадении взглядов и оценок. Чаще всего точки зрения взрослых и детей различны, что вполне естественно. Однако первостепенное значение имеет сам факт общей направленности к разрешению проблем. Ребенок всегда должен понимать, какими целями руководствуется родитель в общении с ним.

Наиболее существенная характеристика диалогического воспитывающего общения заключается в установлении равенства позиций ребенка и взрослого.

Достичь этого в повседневном семейном общении с ребенком очень трудно. Обычно стихийно возникающая позиция взрослого — позиция «над» ребенком. Взрослый обладает силой, опытом, независимостью — ребенок физически слаб, неопытен, полностью зависим. Вопреки этому родителям необходимо постоянно стремиться к тому, чтобы ребенок играл активную роль в процессе воспитания.

Равенство позиций в диалоге достигается в том случае, если родители стараются видеть мир в самых разных его формах глазами своих детей. Контакт с ребенком как высшее проявление любви к нему следует строить, основываясь на постоянном, неустанном желании познавать своеобразие его индивидуальности.

Помимо диалога, для внушения ребенку ощущения родительской любви необходимо выполнять еще одно чрезвычайно важное правило. На психологическом языке эта сторона общения между детьми и родителями называется **принятием ребенка**. Что это значит? Под принятием понимается признание права ребенка на присущую ему индивидуальность, непохожесть на других, в том числе непохожесть на родителей.

Как можно осуществлять принятие ребенка в повседневном общении с ним? Прежде всего, необходимо с особенным вниманием относиться к тем оценкам, которые постоянно высказываются в общении с детьми. Следует категорически отказаться от негативных оценок личности ребенка и присущих ему качеств характера. К сожалению, для большинства родителей стали привычными высказывания типа: «Вот бестолковый! Сколько раз нужно тебе объяснять!», «Да зачем же я тебя только на свет родила, упрямец, негодник!», «Любой дурак на твоём месте понял бы, как поступить!».

Всем будущим и нынешним родителям следует очень хорошо понять, что каждое такое высказывание, каким бы справедливым по сути оно ни было, какой бы ситуацией ни было вызвано, наносит серьезный вред контакту с ребенком, нарушает его уверенность в родительской любви.

Ребенок должен быть уверен в родительской любви независимо от своих сегодняшних успехов и достижений. Формула истинной родительской любви, формула принятия — это не «люблю, потому что ты — хороший», а «люблю, потому что ты есть».

Важно **оценивать** не личность ребенка, а его **действия и поступки**. Действительно, если назвать свое чадо недотепой, лентяем или грязнулей, трудно ожидать, что он искренне согласится с вами, и уж вряд ли это заставит его изменить свое поведение. А вот если обсуждению подвергся тот или иной поступок, гораздо легче сделать так, что сам ребенок оценит свое поведение и сделает правильные выводы.

Контроль за негативными родительскими оценками ребенка необходим еще и потому, что весьма часто за родительским осуждением стоит недовольство собственным поведением, раздражительность или усталость, возникшие совсем по другим поводам. За негативной оценкой всегда стоит эмоция осуждения и гнева. Принятие дает возможность проникнуть в мир глубоко личностных переживаний детей, позволит появиться росткам «соучастия сердца». Печаль, а не гнев, сочувствие, а не мстительность — таковы эмоции истинно любящих своего ребенка, принимающих родителей.

Идеальных родителей не бывает. Как не бывает идеальных людей, а родители ведь тоже только люди. Люди делают ошибки, и делают их каждый день. «Представьте себе весы. Вы можете что-то делать неправильно, вы можете совершать ошибки. И это лежит на одной чаше весов. А на другой чаше — любовь, интерес, дружба, умение найти правильные слова. У хороших родителей это чаша весов обычно перевешивает».

Родительский лекторий:

«Как оценивать поступки детей»



Лекция «Режим дня и ЗОЖ ребёнка»



Замечательно, когда дети здоровы. Увы, это бывает не всегда. По данным Всемирной организации здравоохранения, десять человек на каждую тысячу новорожденных, уже страдают тем или иным недугом. Кроме тяжелых соматических и психических болезней, наших детей подстерегают травмы, простуды, вирусы, инфекции. Поэтому лишь ничтожное количество школьников может похвастаться тем, что ни разу не обращались к специалистам за оказанием медицинской помощи.

В школе на внеклассных занятиях и уроках по миру вокруг нас изучаются режим дня и личная гигиена школьников.

Школа, ребенок, семья...Звенья одной цепи. Перед нами стоит общая задача обучения и воспитания школьника. И мы все вместе должны вырастить здорового и воспитанного человека.

Здоровье ребенка во многом зависит от выполнения режима дня. Это предохраняет от утомления. Допустимо ли утомляться? Да, и не нужно добиваться, чтобы у ребенка вообще не возникало утомления- наши усилия должны быть направлены на то, чтобы утомление не наступало слишком рано, чтобы оно не было слишком глубоким, чтобы более эффективным был отдых.

Если отдых недостаточен, то утомление, постепенно накапливаясь, приводит к переутомлению. А это- плохой сон, аппетит, головные боли, безразличие, снижение внимания, памяти, умственной и мышечной работоспособности, падение сопротивляемости болезням. Утомление снимается хорошим продолжительным сном, отдыхом на свежем воздухе, движением, питанием.

У учеников начальных классов работоспособность ниже, чем у старшекласников, наблюдается плохая сопротивляемость утомлению. Однако из года в год работоспособность и сопротивляемость утомлению повышается: умственная работоспособность у мальчиков 8-10лет одинаковая, а мышечная у девочек ниже, они и менее выносливы. Влияет на работоспособность и здоровье детей. Например, зрение. Для таких детей нужен щадящий режим. Работоспособность младших школьников колеблется в течение суток, недель, года. В течение суток высокий подъем работоспособности наблюдается с 8 до 11 часов утра, с 16 до 17 часов - второй подъем. Во вторник и среду – работоспособность наиболее высокая. В пятницу она падает. Умственная работоспособность наиболее высока с октября по январь. С января по март – снижается. Потом опять нарастает до июня.

Определенную роль играют гигиенические условия работы. Помещение должно быть достаточно освещено. Стол должен стоять у окна, а свет падать слева. На окнах не должно быть сплошных занавесок и высоких цветов. Чистые стекла пропускают

ультрафиолетовые лучи, которые убивают болезнетворные микробы. Осенью и зимой нужно использовать настольную лампу с абажуром. Температура помещения - не ниже 18-20°. Помещение должно проветриваться.

Правильное питание.

На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы. Один из важнейших - питание. Еще в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни. Современные ученые выяснили, что основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания.

По данным эндоэкологического центра содержание витаминов в организме школьников нормальное - у 10-12% детей; дефицит одного витамина - у каждого третьего; дефицит трех витаминов - у каждого десятого ребенка. Поэтому рекомендуется использование детьми в профилактических дозах витаминно-микроэлементных комплексов, особенно в зимне - весеннее время.

Чтобы устранить нарушения режима питания (60% ребят не соблюдают его), взрослым необходимо помнить: дети в младшем школьном возрасте должны питаться 4-5 раз в день.

При этом распределение суточного рациона должно распределяться следующим образом: завтрак 20%, второй завтрак 15%, обед 30-35%, полдник 15%, ужин 20% суточного рациона. Основные правила питания: разнообразие, умеренность, своевременность.

Следует ли, заставлять ребенка есть через силу или отказывать ему в приеме пищи перед сном? Заставлять нельзя. Оценивая свое желание поесть, ребенок прислушивается к потребностям своего организма.

Обязательно ли детям в возрасте 6-10 лет есть первые блюда? Да. Употребление только второго блюда не вызывает достаточного выделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения. Кроме того, следует приучать ребенка есть неспеша, хорошо пережевывая пищу и не занимаясь во время еды посторонними делами (чтением, просмотром телевизора и т.д.) Эстетический вид пищи, спокойная обстановка за столом, за которым собралась вся семья, соблюдение культуры питания помогут детям получать удовольствие от приема пищи и оставаться здоровыми.

Физическое развитие.

Важно обращать внимание на положение тела ребенка во время выполнения домашних заданий, поскольку неправильная посадка - одна из основных причин нарушения осанки. К основным факторам, вызывающим эти нарушения относятся: недостаточное и неравномерное развитие мышечной системы; плохие привычки (опора при стоянии на одну ногу, неправильная походка, привычка носить тяжести в одной и той же руке, спать на одном боку, на очень высокой подушке или на очень мягкой кровати, сворачиваться «калачиком» и т.д.)

У ребенка, стоящего в непринужденной позе, замеряют следующие расстояния: от 7 шейного позвонка (наиболее выступающего) до нижнего угла левой лопатки, расстояние А; до нижнего угла правой лопатки, расстояние В. При нормальной осанке расстояния А и В равны, различие в длине расстояний указывает на наличие сколиотической осанки.

Чтобы дать школьнику ясное представление о правильной осанке, следует применить такой прием: ребенку развертывают плечи, выпрямляют спину и ставят вплотную к стене, чтобы он касался ее пятками, ягодицами, спиной и затылком. Неоднократное повторение этого приема позволяет школьнику запомнить мышечное ощущение правильной осанки и в дальнейшем без особого труда сохранять ее.

Неправильная посадка учеников в школе, во время подготовки домашних заданий часто становится причиной нарушения у них зрения. Желательно, чтобы ребенок в течение недели смотрел не более 2-3 телепередач. Ученики начальных классов очень впечатлительны, доверчивы и восприимчивы, поэтому сцены насилия, жестокости,

увиденные ими по телевизору, могут стать причиной нервных срывов и даже психических заболеваний. Вот почему взрослые члены семьи должны ежедневно изучать программу телепередач, выбирая те, которые не повредят ребенку.

Сложно приобщить малыша к выполнению режима дня, но часто истоки детской неорганизованности лежат в укладе семьи. Поэтому, прежде всего родителям нужно постараться самим стать более собранными и организованными, а уже потом требовать этого от своих детей.

Помочь младшим школьникам в соблюдении режима дня может игра, в процессе которой любые навыки приобретаются легче. Кроме того, на протяжении первых 2-3 месяцев родителям необходимо выполнять основные режимные моменты вместе с ребенком. Не следует наказывать детей за забывчивость, а наоборот хвалить их за каждую попытку придерживаться режима дня.

Эффективен в таких случаях « прием руководителя», когда ребенок напоминает родителям о выполнении режима дня (« А теперь идем чистить зубы!», « Мама, пора заправлять кровати!» и т.д.)

Ситуация успеха порождает психологические условия принятия деятельности, стимулирует желание неоднократно пережить чувство удовлетворения собственными делами.

Сон.

Младший школьник много времени проводит в школе, посещает разные секции, кружки, он подвижен и вместе с тем легко возбудим, поэтому ему требуется полноценный отдых-сон. В возрасте 6-7 лет суточная норма сна составляет 11 часов, в 8-10 лет-10 часов. Сон обеспечивает отдых и высокую работоспособность человеческому организму. Полноценный сон является одним из важнейших условий умственной работоспособности. Правильная организация умственного труда (очередность и время приготовления домашних заданий, физкультурные паузы, правильная посадка и освещение и др) предупреждает возникновение переутомления и его отрицательных последствий. При частом проявлении симптомов переутомления , таких как головная боль, головокружения, быстро наступающая слабость, покраснение глаз и ушных раковин, рассеянность, раздражительность, плаксивость и т.д., ребенка следует обязательно показать врачу, т.к. эти признаки могут предшествовать развитию нервно-психических заболеваний.

(В начале своего выступления педагог делает анализ анкетирования учащихся и родителей и предлагает высказаться желающим, поделиться опытом, рассказать, как приучают своего ребенка соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни.)

Педагог- читает, обсуждает с родителями и раздает им памятки с практическими советами.

Советы родителям.

1.Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения, т.к. одна из психологических особенностей младших школьников – склонность к подражанию.

2. Поощрять попытки ребенка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.

3. Правильно организовывать режим для школьника: обеспечивать достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; предусмотреть регулярный прием пищи (4-5 разовое питание); установить определенное время приготовления уроков; выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.

4. Проверить правильность осанки детей. При получениистораживающих результатов проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их. В случае необходимости обратиться к врачу.

5. не впадать в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний. Добиваться, чтобы все необходимое он делал с первого напоминания, ни на что не отвлекаясь.

6. обращать больше внимания на хорошее в ребенке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здоровотворческой деятельности.

Упражнения по предупреждению зрительного утомления во время выполнения домашних заданий.

1. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.
3. И.п. – сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и.п. повторить 4-5 раз.
4. И.п. – сидя, посмотреть прямо перед собой 2-3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, затем опустить руку.
5. И.п. – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох). Проследить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.
6. «Рисование картины». Найти в комнате какой-нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом по контуру с внутренней и с внешней стороны.

Оздоровительные минутки.

1. После письменных заданий – сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями.
2. Для снятия напряжения :

«Моем руки»- энергичное потирание ладошкой о ладошку.

«Моем окна»- попеременное, активное протирание воображаемого окна.

«Ловим бабочку»- воображаемая бабочка летает по комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.

1. После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.
2. Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.
3. Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

Примерный режим дня ученика младших классов.

Время

Подъем

7.00

Зарядка, умывание, уборка постели.

7.00-7.30

Завтрак.

7.30-7.50

Дорога в школу.

7.50-8.10

Занятия в школе, прогулка на свежем воздухе.

8.30-14.30

Обед, отдых, помощь по дому.

14.30-16.00

Приготовление уроков.

16.00-17.00

Свободное время.

17.00-19.00

Ужин.

19.00-19.30

Свободное время.

19.30-20.30

Личная гигиена, подготовка ко сну.

20.30-21.00

Беседа:

« Участие в учебных, спортивных, общественно-полезных делах».

