

Здоровьесбережение учащихся в семье

Рекомендации для родителей

Одним из самых важных социальных партнеров школы, обеспечивающих адаптивность ее инновационной деятельности, является родитель. Партнерские отношения между школой и семьей расширяют сферу действия в образовательной среде субъективных отношений вокруг ребенка, включают семью в образовательный процесс как заказчиков, соисполнителей и экспертов, позволяют повысить психолого-педагогическую грамотность родителей и влияют на тип воспитания в семье.

Здоровье (по определению Всемирной организации здравоохранения) – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

За прошлое столетие, по мнению ученых, гиподинамия (низкая физическая активность человека) возросла с 1 до 94 процентов. Главными пороками человека становятся: накопление отрицательных эмоций без физической нагрузки, переедание.

Воспитание учащихся в семье и школе на сегодняшний день располагает наиболее доступным в России способом оздоровления человека, и средство это – воспитание ценностного отношения к своему здоровью, выражающееся формулой: « Здоровье – ценность, а ценности не даются даром», а приоритетный принцип « Не навреди». А. Шопенгауэр говорил: « Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий, счастливее больного короля».

По данным академии РАМН среди факторов, обуславливающих здоровье человека, на долю экологических факторов приходится примерно 20-25% всех воздействий, 20% составляют биологические (наследственные) факторы, 10%- развитие медицины и организация системы здравоохранения.

Основным же фактором, влияние которого на здоровье оценивается в 50-55%, является образ жизни. Поэтому понятие « здоровье» необходимо рассматривать комплексно:

- физический аспект здоровья – физическая подготовка, умение преодолевать усталость, подвижный образ жизни, здоровье позволяет ученику справиться с физической нагрузкой.
- интеллектуальный аспект здоровья – хорошие умственные способности, необходимые знания, любознательность, самообучаемость.
- нравственный аспект здоровья – потребность подчинить свое поведение общественным нормам и требованиям морали, самокритичность.
- социальный аспект здоровья – коммуникабельность, умение жить в социуме.
- эмоциональный аспект здоровья – уравновешенность, отсутствие негативных эмоций, напряжения, стресса.

В школьный период обучения закладываются основы здорового образа жизни, как система норм и правил, формируются ключевые знания об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Ответственность за жизнь детей, укрепление их здоровья – одна из главных задач семьи и школы.

Значительную часть времени ребенок проводит в семье, вот почему именно в семье закладываются основы отношений к себе и своему здоровью. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, это залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром.

Семья – первый институт, в котором закладываются основы будущей здоровой личности.

Что же нужно, чтобы сохранить и укрепить физическое здоровье детей

1. **Двигательная активность** Ребенок должен обязательно двигаться в течение дня. 20 000 шагов – начальная школа, 25-30 000 шагов - среднее звено, 10 000- взрослый

человек. Многие учащиеся не посещают занятия физкультуры в школе, не только из-за болезни, но и по другим неуважительным причинам (забыл спортивную форму и сменную обувь). Не позволяйте этого делать, ведь тогда ребенок, проведя учебный день в школе, не сможет активно подвигаться.

Из-за дефицита физических нагрузок телу ребенка в осенние время года так не хватает бодрости, энергии, драйва. Поэтому утром все сложнее проснуться, а днем тяжело сосредоточиться на выполнении задания. И тем более – суметь быстро решить задачу или найти дополнительное нестандартное решение.

Выполнение дома упражнения «Рокер» снимает напряжение после длительного сидения за партой, прибавит энергии, способствует творческому мышлению. Кроме того, оно способствует развитию понимающего чтения, улучшает навыки эмоционального чтения и пересказа. Упражнение выполняется на мягкой поверхности (подойдет гимнастический коврик).

1. Сядьте на пол
2. Обхватите колени руками, откиньтесь назад и, округлив спину, покачивайтесь назад и вперед, с боку на бок. Амплитуда колебаний невелика, она регулируется появлением напряжения.
3. Вернитесь в исходное положение. Откиньтесь назад, опираясь на локти и кисти.
4. Приподнимите ноги, согнутые в коленях, плавно начинайте описывать коленями «восьмерки». Если выполнение движений затруднено, то для начала достаточно просто делать круговые вращения ногами.

Упражнение «Перекрестные шаги» способствует развитию координации и ориентации в пространстве, делает более успешным усвоение новой информации. А еще снимает боль в пояснице и подтягивает мышцы живота.

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть с коленом.
2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполняется стоя или сидя.
3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4-8 раз. Это упражнение желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота.

Эти упражнения, под названием «Гимнастика мозга», были разработаны психологом Полом Деннисоном.

2. Питание (режим, разнообразность, рациональность).

Обязательно помните, что ребенок должен питаться не менее трех раз в сутки и желательно в одно и то же время. Здоровьесберегающий учебный процесс предполагает питание, поддерживающее эффективность умственных процессов. 45% - злаковые (крупы), 35% - овощи и фрукты,

20%- мясо, рыба, растительные жиры, орехи, мед, 5%- сахар, животные жиры.

Многие привыкли кушать на завтрак пищу, содержащую углеводы. Например, сладкие булочки. Однако крахмал и сахар, содержащиеся в них, приводят к выработке в мозге успокоительных веществ. Поэтому после сладкого завтрака мы долго не достигаем бодрого состояния, активность мозга снижена. Количество ошибок на невниманье в письменных работах школьников увеличивается на 20%.

Хороши ли на завтрак колбаса, ветчина? К сожалению, они имеют в своем составе высокое содержание жира. Эти вещества перевариваются медленно и вызывают сильный отток крови от мозга. Это приводит к замедлению мыслительных процессов. Можно сказать, что утренняя активность снижается с каждым куском проглатываемой колбасы.

Завтрак, действительно способствующий повышению умственной работоспособности, должен состоять из высокобелковых продуктов с очень низким содержанием жира. Вот примеры таких продуктов: нежирный творог, постное мясо, нежирный сыр.

Нашим детям и многим из нас зачастую приходится трудиться и после обеда. Следует заметить, что обилие углеводов на обед (хлеб, картофель, макароны, сладкий десерт) нагоняют сонливость на женщин, а на мужчин расслабляющее, вызывая общую вялость и слабость. После такого обеда способность концентрироваться на работе восстанавливается примерно через 4 часа. Не случайно появилась шутка: «До обеда человек на работе сражается с голодом, а после обеда со сном».

Чтобы этого не произошло, обед должен содержать продукты с высоким содержанием белка. Это птица, рыба, морепродукты, нежирное мясо. Они являются источниками, в частности, аминокислоты тирозин. Тирозин легко проникает в мозг, где превращается в химические вещества, способствующие повышению активности мозга – допамин и др. Эти вещества повышают тонус человека, его уверенность в себе, препятствуют возникновению чувства подавленности и нерешительности. Мясо, рыба, яичный желток, овсянка, орехи обогащены холином, лецитином – веществами, играющими важную роль в развитии памяти и мыслительной деятельности человека. Доказано, что при интенсивном обучении крыс в их мозге резко увеличивается содержание белка, строительные элементы которого содержатся в рыбе. Поэтому рыба незаменима в рационе интеллектуалов.

А вот перед сном нет необходимости стимулировать работу мозга, чтобы не нарушать сон. Поэтому логично кушать на ужин успокаивающую мозг пищу. Лучше успокаивают углеводы. Поэтому стакан некрепкого чая, теплого молока с овсяным печеньем, булочка с вареньем, банан, инжир, финики – лучшее успокоительное.

Низкая самооценка приносит лишние килограммы. Таково мнение ученых Кингсколледжа (Лондон), «Дети с низкой самооценкой испытывают хронический стресс и привыкают его «заедать». Эмоциональные проблемы могут стать новым подтвержденным фактором риска ожирения.

Чтобы сбросить лишний вес и не чувствовать голода, в перерывах между серьезной едой рекомендуются фрукты (яблоки, бананы, апельсины) свежие нарезанные овощи (морковь, огурцы, сладкий перец), мюсли с натуральным нежирным йогуртом, кефиром или молоком. Подойдут также молочный или фруктовый йогурт, листья зеленого салата и кусочек черного хлеба с тонким слоем сливочного масла или ломтиком нежирного сыра, творог, смешанный с мелко нарубленной зеленью.

3. Профилактика заболеваемости гриппом и ОРВИ

Чтобы не болеть этой зимой, пересмотрите рацион своей семьи.

- a. Свежие овощи и фрукты. Они богаты витаминами, а особенно антиоксидантами – витаминами А, С и Е. Витамин С, защищающего нас от вирусов и инфекций, много в цитрусовых, ягодах и фруктах, овощах и зелени. Витамин А богаты сладкий перец, морковь, помидоры, ягоды шиповника. Витамин Е следует искать в орехах и семечках, свекле, шпинате и листьях салата. Отдавайте предпочтение пище, богатой флавоноидами – веществами, подстегивающими защитные силы организма. К ним относят кверцетин (содержится в репчатом луке и яблоках), ликопен (его много в помидорах) и эллаговую кислоту (в грецких орехах).
- b. Растительные масла, рыба жирных сортов. В этих продуктах содержатся уникальные омега-3 жирные кислоты, защищающие от множества заболеваний.
- c. Мясо. Дефицит белковой пищи в зимний период вредно отражается на состоянии иммунитета, так как иммуноглобулины, обеспечивающие

устойчивость организма к заболеваниям, являются белками, и для их синтеза необходима белковая пища. Поэтому полностью отказываться от мяса, особенно в период простуд, просто неразумно. Но мясо должно быть постным, с минимальным содержанием жира. Именно в таких сортах содержится много цинка, который защищает человека от различных инфекций, вырабатывая в организме белые кровяные клетки, борющиеся с вредными микробами и вирусами. Цинк с пищей можно получить также из морепродуктов, тыквенных семян и грибов.

- d. Молочные и кисло-молочные продукты, обогащенные лакто- и бифидобактериями. Их еще называют пробиотиками. Помимо кефира и йогуртов к числу пробиотиков можно отнести такие природные антисептики, как богатые фитонцидами репчатый лук и чеснок, а также артишоки и бананы.
- e. Чай. Одна чашка черного или зеленого чая в день – отличная профилактика простуд. В чае антиоксидантов даже больше, чем в овощах и фруктах.
- f. Холодец, бульоны, желе и желеобразные продукты, а также морепродукты.

Все они содержат мукополисахариды – вещества, которые входят в состав межклеточного вещества соединительной ткани. Они необходимы для размножения и созревания белых кровяных телец: Т-лимфоцитов, макрофагов и других клеток иммунной системы. Эти вещества важны не только для укрепления суставов, костей и сердечно-сосудистой системы, но и для нормального функционирования иммунной системы.

Пришел холод. Врачи рекомендуют заранее приготовить общеукрепляющую смесь из сока алоэ и меда по следующему рецепту.

Положите два-три крупных листа алоэ в холодильник на семь-десять дней, затем отожмите сок и смешайте с медом в соотношении один к двум. Выдержите еще пять-семь дней. Давайте эту смесь ребенку утром и вечером в день похолодания и в последующие дни. Для младших школьников оптимальная доза – десертная ложка, для детей старше десяти лет – столовая.

Чтобы ребенок легче перенес неблагоприятную погоду, каждые два часа давайте ему по две столовые ложки виноградного сока или восемь-десять крупных ягод винограда. На полдник приготовьте общеукрепляющий и тонизирующий десерт из половины стакана теплого молока, яичного желтка и сахара (по вкусу).

Противопростудную смесь необходимо дать ребенку за полчаса до выхода из дома. Для приготовления возьмите чайную ложку аптечного сиропа шиповника, две столовые ложки свекольного сока и кефира, сок половины лимона. Такой напиток повысит защитные силы миндалин, охраняющих носоглотку от болезнетворных микроорганизмов.

Мятный напиток рекомендуется на ночь. Столовую ложку мяты перечной залить стаканом кипятка, нагревать пять минут на медленном огне, процедить. Затем добавить чайную ложку меда, мелко нарезанный зубчик чеснока, сок четверти лимона. Это лечебное средство нужно принимать в теплом виде.

Лучшая защита от гриппа – прививка. Но только, Вы, родители вправе решать делать ее или нет, так как вирусы постоянно мутируют, поэтому вакцинация не может гарантировать 100% защиты от недуга, но она во многих случаях уберезет от осложнений. Ну, а если встреча с вирусом все же состоялась, нужно при первых же признаках недомогания оставить ребенка дома и начать бороться с болезнью.

К обостренным реакциям на погоду располагают дети, периоды бурного роста которых приходится на 6-8 и 12-15 лет; нарушение режима, сбой биологических часов организма, когда ребенок поздно ложится, нерегулярно питается; недостаточное пребывание на свежем воздухе, резкая смена климатических поясов; избыточный вес, пол – девочки реагируют на погоду чаще мальчиков; неврологические проблемы; хронические заболевания – ревматизм, бронхиальная астма, язвенная болезнь.

При приближении циклона особенно полезны продукты, содержащие калий – изюм, абрикосы, курага, бананы, картофель, запеченный или отварной «в мундире».

Резкие изменения геомагнитного поля вносят разлад в работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а также изменяют свойства крови – повышают вероятность носового кровотечения. В такие дни помогут продукты, максимально содержащие витамин С. Полезны апельсины, лимоны, грейпфруты, гранаты, киви, черная и красная смородина (можно варенье или компоты из замороженных ягод), зелень петрушки, плоды шиповника, брокколи, красный сладкий перец.

Мы желаем Вам и Вашим детям крепкого здоровья!