



Забота родителей и школы о здоровье младших подростков



Что такое здоровье?

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия, при котором человек, например, умеет быстро восстанавливать душевное равновесие после стрессовых ситуаций и т.д.



ЗДОРОВЬЕ

физическое

психологическое

социальное



Причины нездоровья:

социальное нездоровье:

- *разрушение семейных устоев и ослабление семьи;*
- *падение нравственности.*

физическое нездоровье:

- *родовая травма;*
- *наследственность*
- *невыполнение*
- *гигиенических правил;*
- *некачественное, неполноценное питание;*
- *низкий доход семьи и т.д.*

психическое нездоровье:

- *Отрицательная*
- *роль СМИ;*
- *бытовые факторы (Синтетика, аэрозоли, краски и т. д.)*
- *падение уровня жизни, вследствие чего возрастает нервное напряжение, раздражительность.*

Решение проблемы нездоровья

В ходе последних научных исследований, выявлены четыре основных фактора, от которых зависит здоровье человека. Это:



Медицина – 10%
Экология – 20%
Наследственность – 20%
Образ жизни – 50%

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

1. Увеличить двигательную активность;
2. Установить режим для ребенка;
3. Полноценное питание;
4. Баня, сауна, бассейн;
5. Массажи;
6. Проветривание, влажная уборка помещений;
7. Создание условий для ребенка (своя комната или уголок);
8. Ограничение просмотра телевизора, игр на компьютере;
9. Семейный уют и дружеские отношения в семье;
10. Привитие гигиенических навыков;



Примерный режим дня

1. Пробуждение 7.00
2. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, уборка постели, умывание 7.00-7.30
3. Завтрак 7.30-7.50
4. Дорога в школу 7.50-8.20
5. Учебные занятия в школе 8.20-14.30
6. Дорога из школы домой (прогулка) 14.30-14.50
7. Обед 14.50 - 15.10
8. Послеобеденный отдых - пребывание на воздухе, прогулка 15.30-17.00
9. Приготовление уроков 17.00-19.30
10. Пребывание на воздухе
11. Ужин и свободные занятия (творческая деятельность, чтение литературы, помощь семье) 19.30-21.00
12. Приготовление ко сну, поддержание чистоты одежды, обуви, вечерний туалет 21.00-21.30
13. Сон 21.30-7.00



Вопросы



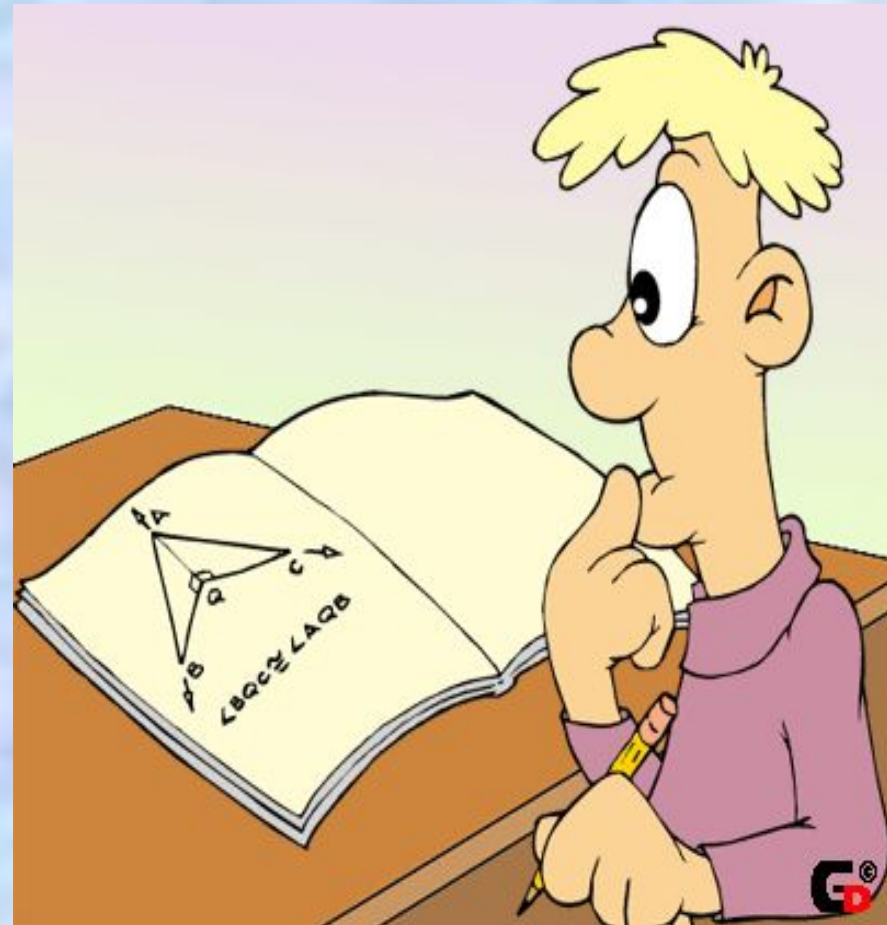
- Почему ребёнку трудно учиться?
- Есть ли какие-то объяснения этому, кроме лени, неорганизованности?
- Как помочь ребёнку быть успешным в учёбе?
- Что делать?



Это в наших силах!

Чтобы успешно дойти каждому ребёнку к выпускному классу, родителям необходимо приучать ребёнка к тому, что школа – это постоянный ежедневный труд, с первых же лет учёбы.

Но именно первые школьные годы самые трудные.



Урок выучил, а вышел к доске – и молчит.

В чём проблема? «Не в памяти, а в низкой самооценке», - считают детские психологи. Ребёнок зажат, боится ошибиться, боится насмешек. Что

*Хвалить ребёнка за любой даже маленький успех, внушать веру в себя,
В собственные способности.*



Грязь в тетрадке, кривые буквы...

Откуда? От неразвитых мышц руки. «От неразвитой мелкой Моторики,»- как выражаются специалисты.

Срочно покупаем пластилин.

И лепим зверушек, человечков.

Вырезаем ножницами картинки,

Раскрашиваем мелкие рисунки.

Месяц занятий даст осязаемый результат.



Он делает глупые ошибки или просто пропускает буквы.

Это бывает, если плохо развит фонетический слух. Вместе раскладывайте слова на буквы. А может он просто торопыга?

Приучите ребёнка дважды медленно прочитать написанное, прежде чем сдать работу на проверку.



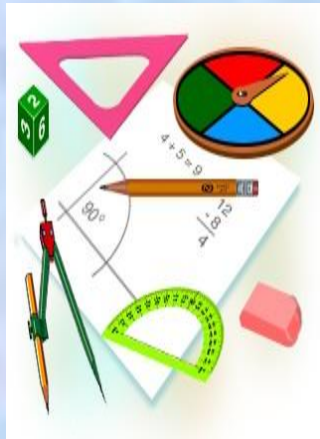
В одно ухо влетело, а в другое
вылетело...

Значит надо тренировать память.

Можно поиграть в игру на запоминание:

«Вспомни: в какой одежде ушёл папа на
работу?»»,

«Закрой глаза и опиши, какие предметы
лежат у тебя на столе. А в комнате?»»



Приучайте ребёнка делать не

то, что приятно, но и то, что

Придумайте систему поощрения.

«Сделаешь математику –

Не может сосредоточиться? Легко возбудим? Вертится на уроке?

Это может быть следствием
нарушением режима дня.
Не допускайте, чтобы ребёнок
просиживал перед компьютером
или телевизором полдня.



Обязательны прогулки,
физические нагрузки,
спорт, подвижные игры.
Еда и сон вовремя.



Полезные советы

Ребёнок нуждается в постоянной поддержке родителей. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах, серьёзное отношение к достижениям и трудностям помогут

Не пропускайте трудности.

При необходимости обращайтесь за помощью к специалистам:

психологу, логопеду, окулисту



Не забывайте напоминать о школьных правилах и необходимости их соблюдать.

Составьте вместе распорядок дня, а затем следите за выполнением

В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Похвала способна повысить интеллектуальные достижения.

