 ***Психологічна просвіта батьків***

***Виступ на батьківських зборах***

 **Тема. Збереження здоров’я дитини –**

 **основне завдання закладу освіти і родини**

Сучасна сім’я несе найбільшу відповідальність за виховання дитини. Саме вона має виконувати головне завдання – забезпечувати матеріальні та педагогічні умови для духовного, морального, інтелектуального й фізичного розвитку юного покоління.  Законом України «Про освіту» на батьків покладена відповідальність за фізичне здоров’я та психічний стан дітей, створення належних умов для розвитку їхніх природних здібностей.      Від сім’ї починається шлях дитини до пізнання світу, свого становлення як особистості.
 Як би добре не навчалася дитина , якими б здібностями вона не відзначалася, головним усе-таки залишається її здоров’я.
Потрібно кардинально змінювати ставлення до проблеми дитячого здоров’я, тим більше, що здоров”я у всі часи вважалося найвищою цінністі, основою активного творчого життя , радості і благополуччя людини. В сучасному суспільстві воно ще й стає умовою виживання.

 *На сьогоднішній день статистика нодить жахливі факти: у 1-й клас приходять повністю здоровими 70 відсотків учнів, а 11-й клас такими закінчують тільки 7 відсотків. Україна займає перше місце в Європі за смертністю населення.*

Щодо останньої цифри, зазначу, що 75 відсотків хвороб дорослих беруть свій початок у дитинстві. Це - наслідок умов життя саме в дитинстві і в молоді роки.

Від чого ж залежить стан здоров'я дитини? Від чотирьох факторів: спадковості (20 %), рівня медичного обслуговування (10 %), умов середовища за проживанням (20 %), способу життя (50 %). Як бачите, шановні батьки, здоров'я дитини залежить від вас на 80 відсотків.

 **Тому сьогоднішня наша розмова про відповідальність батьків за збереження здоров'я дітей.**

- Як же узабезпечити здоров'я дітей? Як понизити вірогідність розвитку різних захворювань у дитини, захистити його від застуди, інфекцій і прищепити любов до здорового способу життя?

 Найперше хочу зупинитися на дотриманні дітьми режиму дня, тобто розпорядку праці, відпочинку, сну, їжі, занять фізичними вправами, інших видів діяльності протягом дня.

 **Сон** — один з важливих елементів режиму дня. Під час сну весь організм відпочиває, а мозок продовжує працювати. Його кровопостачання збільшується і температура підвищується. Кажуть, що в цей час у мозку проходить обробка інформації, яка поступила за день, проводиться її аналіз і сортування, після чого «потрібна» організму інформація закладається в пам'ять.

Тому організація сну школярів вимагає особливої уваги. Головною умовою його повноцінності є тривалість. Вона повинна відповідати віку дитини.

Для дітей 7-10 років сон повинен тривати 11-10 год., 11-14 років - 10-9 год, 15-17 років - 9-8 год.

Скорочення сну на 2-3 год. для дітей 7-10 років порушує кровообіг мозку, зменшує рух, силу нервових процесів. У 12-13-річних школярів таке скорочення сну знижує їх працездатність на ЗО відсотків.

**Здорове харчування**

Увага до харчування дітей важлива тому, що у шкільному віці найбільше допускається помилок в його організації. Найбільш типовими серед них є: недостатній і нашвидку приготовлений сніданок, відмова від сніданку через дефіцит часу, нерегулярне харчування, шкідливі звички, нераціональне харчування. Ці причини і зумовлюють зростання шлунково-кишкових захворювань**.**

Дуже часто, як тільки дитина переходить від грудного вигодовування до звичайного живлення, дуже багато батьків починають давати малюкові все те, що їдять самі. Добре, якщо батьки ведуть здоровий спосіб життя і їдять здорову їжу, тоді і малюк отримуватиме правильне здорове харчування. На жаль, частенько дитина замість здорової їжі отримує приготовані на швидку руку напівфабрикати, перекушує фаст-фудом в компанії з батьками. Дитині, яка любить солодке, купуються тортики, шоколад, тістечка - все те, що призводить до порушення травлення, обміну речовин, сприяє набиранню зайвої ваги і проблемам кишково-шлункового тракту.

Батькам варто знати і чітко усвідомлювати, що харчові переваги, придбані в дитинстві, накладають відбиток на усе подальше життя дитини, на його здоров'я і спосіб життя. Тому зберегти здоров'я малюка можна тільки привчаючи його до корисного, правильного живлення.

Здорове харчування дитини повинне включати усі групи харчових продуктів : м'ясо, молочні продукти, рибу, овочі, фрукти, горіхи, цельнозерновые продукти. Їжа дитини має бути багатою вітамінами, мікроелементами, клітковиною, жирами і вуглеводами. Краще всього готувати свіжі блюда, причому велику частину в живленні дитини повинні займати овочі, фрукти і зелень. Риба має бути присутньою в раціоні дитини не менше два раз на тиждень, оскільки саме вона багата вітаміном D, жирними кислотами омега-3. Усе це надзвичайно корисно для здоров'я малюка в довгостроковій перспективі і дасть можливість зберегти хороше здоров'я і зміцнити імунну, серцево-судинну і кістково-м'язову системи.

На сніданок давайте дитині горіхи, родзинки, курагу - це для посилення мозкової діяльності, а також сир - для зміцнення кісток. Хай вона бере із собою до школи бутерброд. Переконайте дитину у шкідливості чіпсів, ароматизованих сухариків і солодких газованих напоїв (ці продукти забрані зі шкільного буфету, але діти купують їх у торговельній мережі міста). Неправильне харчування призводить до хвороб: діабету, ожиріння, карієсу, гіпертонії, атеросклерозу, серцевих нападів.

 **Заняття фізичними вправами.** Вони також повинні займати відповідне місце в режимі дня школяра. Фізичні вправи можуть використовуватися в різних формах: ранкова гімнастика, довгі прогулянки, різні рухливі ігри на повітрі, уроки фізкультури, заняття в спортивних секціях. Звикнувши до фізичних навантажень з раннього дитинства, дитина на довгі роки збереже цю звичку, а це сприятиме підтримці здоров'я, витривалості і поліпшенню розумової діяльності.

 **Правильний режим дня.** Щоб забезпечити здоров'я дитини від впливу негативних чинників, необхідно привчити його до дотримання режиму дня. Правильний режим дня не лише дисциплінує, але сприяє зміцненню здоров'я. Адже все в організмі дитини(та і дорослої людини) відбувається відповідно до біологічних ритмів, тому вчасно прийнята їжа приноситиме більше користі дитячому організму, оскільки вона краще засвоюється в чітко позначений природним циклом час. Фізичні навантаження також приноситимуть користь саме в той проміжок часу, коли організм дитини вже налаштований на них. Правильний, здоровий сон, прогулянки на свіжому повітрі, шкільне зайняття - все повинно бути підпорядковано режиму дня, тоді дитина буде менш схильна до різних захворювань, його психіка буде стабільніша, а це дасть батькам упевненість, що їх дитина росте здоровою.

Що ви, шановні батьки, можете зробити для збереження здоров'я своїх дітей?

Пропоную наступні поради.

**1. Якщо ви бажаєте здоров’я своїм дітям, необхідно побудувати весь побут у сім’ї за принципами здорового способу життя:**

* живіть у певному режимі праці, відпочинку, харчування, с саме: вчасно лягайте спати, харчуйтеся;
* починайте день з посмішки та фіззарядки;
* облиште курити, вживати алкоголь при дитині;
* залишайте за порогом дому роздратованість цінами, урядом, керівниками і підлеглими, невдачами і поганим самопочуттям, бо все це непомітно передається членам вашої родини. Відбувається поступове накопичення стресової енергії, яка виснажує нервову систему, порушує роботу всіх систем організму, знижує його захисні функції;
* не ставайте рабами телевізора, особливо у вихідні. Знаходьте час для спілкування з природою. Це допоможе відновити нервову систему, підвищити імунітет. Пам’ятайте, що вигляд хворобливої людини пробиває біоенергетичний та психологічний захист інших;
* дуже добре, якщо ви захоплюєтеся спортом, це допоможе залучити до здорового способу життя і дитину;
* пам’ятайте, що всі ваші звички – це не більш ніж стереотипи, що створюють оманливе відчуття комфорту. Ваші нові звички, для набуття яких потрібні вольові зусилля, принесуть вам і вашим дітям щастя повнокровного, здорового життя, подарують комплекс нових відчуттів.
* Постарайтеся, щоб у сім'ї було побільше радості, посмішок: сміх, радість посилюють імунну систему, позитивно впливають на нервову систему, покращують загальне самопочуття, на 50 відсотків зростає продуктивність навчання.
* Зверніть особливу увагу на гігієну зору (зір дітей катастрофічно падає). Не давайте дітям дивитись телевізор більше 1-2-х годин на день. Потурбуйтеся, щоб на робочому місці (столі) дитини було достатнє освітлення. Дитина не повинна читати лежачи. Після 45-ти хвилин підготовки домашніх завдань треба робити перерву.
* Частіше спілкуйтеся з дитиною, адже менше хворіють ті діти, які часто спілкуються з батьками. Це довели шведські вчені.

 Сьогодні також гостро постає проблема порушення *психічного здоров'я* дитини через соціально-економічну ситуацію, що склалася в країні. Негаразди на роботі, матеріальна скрута, емоційне незадоволення дорослих та інше – все це переноситься на дітей і порушує психологічну рівновагу.

*Як не допустити психологічних травм дитини?*

 Дорослим потрібно формувати партнерські стосунки в сім'ї, уважно й шанобливо ставитися одне до одного, відкрито висловлювати свої почуття та обговорювати проблеми, мирно розв’язувати конфлікти, уникати зайвих стресових ситуацій,  розвивати  дітях здатність розповідати про почуття батькам і друзям, виховувати в дітях уміння захищати  свої права.

Отож, турбуйтеся, щоб серце дитини не стало грубим, злим, холодним, байдужим і жорстоким в результаті «виховання». Говоріть з дитиною так, щоб не залишилось ніякого сумніву в тому, що Ви керуєтесь турботою про неї, а не бажанням відмахнутись, образити.

 *«Живі квіти землі» - так поетично назвав дітей Горький. І ми з вами повинні зробити все для того, щоб дати можливість цим квітам повністю розцвісти, розпустити пелюстки.*