

Родительское собрание на тему «Здоровье первоклассника»

Цель: формирование у родителей устойчивой мотивации по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья своей семьи, своих детей.

Форма проведения: собрание-диалог.

План собрания (вопросы для обсуждения).

1. Здоровье , прежде всего!
2. Состояние здоровья учащихся первых классов.
3. Диагностики родителей «Здоровье в моей семье». Анкетирование.
4. Оздоровительные методики восстановления здоровья школьников в домашних условиях.
 - а) Рациональное питание.
 - б) Двигательная активность.
 - в) Значение сна для детей.
 - г) Повышение психоэмоциональной устойчивости.
 - д) Гигиенические требования при выполнении домашних заданий.
5. Советы родителям.
6. Решение собрания.

Ход собрания

1. Здоровье, прежде всего!

Уважаемые родители, мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и науки. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которая предлагает сегодня современное образование, может справиться только постоянная физическая работа тела, другими словами – абсолютно здоровый ученик. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье и о многом другом очень важном и серьёзном. Все мы понимаем, что крепкое здоровье ребенка — основа успешного обучения в школе (*в понятие «здоровье» входит и оценка поведения ребенка, его эмоциональная настроенность, соответствие физического и психического развития возрасту*). В настоящее время, к сожалению, все больше и больше детей приходит в школу, уже имея те или иные заболевания, часто хронические. Конечно, это не проходит бесследно и приводит в дальнейшем к целому комплексу школьных проблем. Врачи, физиологи, психологи хорошо изучили особенности развития семилетнего ребенка и имеют достаточно полное представление о том, какой он, сегодняшний первоклассник.

Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон, он легко просыпается, умеет быстро сосредоточиться и минут 20 работать очень внимательно, не отвлекаясь. Он не «хлюпает» носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогание, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд.

Много ли таких здоровых детей приходит в школу? Увы, по статистике, только 20–25%. А остальные? Для остальных школьные нагрузки могут стать слишком большими, а порой и непосильными.

Важно не забывать, что здоровье ребенка, а значит и его школьные успехи, закладываются еще в раннем детстве. Тем не менее, редкая мама вспомнит о различных нарушениях в развитии ребенка или свяжет возникающие школьные трудности с такими «мелочами», как собственное здоровье, течение беременности и родов. Еще реже родители видят связь между состоянием

здоровья ребенка и семейным климатом, взаимоотношениями родителей и детей. На это не всегда обращается должное внимание, а ведь атмосфера в доме очень важна.

А вечные простуды? Не многие родители могут сказать, что ребенок ничем не болел. Как правило, с поступлением в ясли и детский сад начинается цепь «простуд», а на самом деле — вирусных инфекционных заболеваний. Постоянные ОРВИ, гриппы, ангины, бронхиты — все это очень серьезно. Многие родители ошибочно считают, что корь, свинка, другие детские инфекции — это действительно опасно, а простуда — обычное дело, ничего страшного. Однако, любое из этих заболеваний значительно снижает функциональные возможности организма ребенка, создает фон для возникновения других, нередко хронических заболеваний, для повышенной утомляемости, низкой умственной работоспособности, нарушений поведения и, как следствие, низкой успеваемости.

2. Состояние здоровья учащихся первых классов (См. Приложение 2.).

Результаты медицинских осмотров говорят о том, что школьники имеют различные нарушения состояния здоровья:

- Год от года увеличивается количество детей со сколиозом.
- Увеличивается количество детей, больных ожирением.
- Увеличивается число детей с заболеваниями нервной системы.
- Растет количество детей, имеющих отклонения в системе кровообращения.
- Увеличивается процент детей, страдающих аллергией.

Рассмотрим, какие нарушения в состоянии здоровья детей наиболее типичны, с какими нарушениями в здоровье первоклассники чаще всего приходят в школу.

Заболевания зубов

Всем известно, что хорошие зубы — залог здоровья. Однако, задумайтесь, все ли вы делаете для того, чтобы зубы вашего ребенка были здоровыми? Скорее всего, нет, о чем говорит тот факт, что более 90% детей приходят в школу уже с проблемным состоянием полости рта. А больные зубы — это и различные хронические воспалительные очаги в организме, и ревматизм, и болезни почек. Но особенно страдают органы пищеварения: в желудок попадает плохо пережеванная и мало пропитанная слюной пища. Дети, имеющие больные зубы, быстро утомляются, рассеянны, у них чаще отмечаются трудности обучения.

На что родителям обязательно надо обратить внимание? Кроме распространенного кариеса у младших школьников часто встречаются искривление зубов и неправильный прикус. И в этом случае не стоит надеяться, что «само пройдет», когда молочные зубы сменятся постоянными. Обратитесь к специалисту, в настоящее время подобные проблемы достаточно просто и успешно решаются.

Осанка ребенка

Следующее, о чем необходимо сказать, — это осанка. В школу сейчас приходит более 30% детей, имеющих ее нарушение. У одного ребенка прямая спина, развернутые плечи, хорошая походка, а у другого — круглая спина, одно плечо выше другого, лопатки выступают, живот выпячен. Может, это именно ваш ребенок? К сожалению, часто родители замечают нарушения только тогда, когда на них укажет врач или учитель и не придают этим «мелочам» особого значения. Однако, в этой ситуации нужно торопиться. Ведь ребенок растет, исправить осанку с каждым днем будет все труднее.

Дети, имеющие нарушенную осанку, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них наблюдается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Обратит внимание на осанку важно еще и потому, что с началом обучения в школе маленькому ученику приходится длительное время сидеть за партой, то есть статическая нагрузка, самая тяжелая для ребенка, будет очень большой. Даже если у малыша до школы все было в порядке, такая нагрузка — это фактор риска для его здоровья. А уж если нарушения были еще до школы, риск возрастает вдвойне.

Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки:

- постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий;
- движение во всех видах;
- подвижные игры на воздухе;
- утренняя гимнастика;
- закаливание;
- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;
- специальные комплексы физических упражнений. Выполняйте эти упражнения вместе с ребенком, только не время от времени, а регулярно.

И еще: посмотрите на себя в зеркало. Ваша осанка должна быть примером!

Заболевания уха, горла и носа

Затрудненное дыхание через нос, постоянно открытый рот, постоянный насморк, периодическое воспаление среднего уха, частые ангины свидетельствуют о неблагополучии в этой области. Многие родители не задумываются над тем, что не только в период болезни, но и после нее еще довольно долго функциональные возможности организма ребенка снижены, а значит, снижена трудоспособность, повышена утомляемость.

Затрудненное дыхание через нос возникает в результате значительного увеличения носовых миндалин (аденоидов). Они препятствуют поступлению достаточного количества кислорода в легкие и, соответственно, в различные клетки организма, особенно клетки головного мозга, что приводит к быстрой утомляемости, снижению работоспособности, ухудшению памяти и, как следствие, к комплексу школьных проблем.

Холодный воздух, поступая в дыхательные пути через рот, не успевает нагреться, поэтому в осеннее, зимнее время года верхние дыхательные пути постоянно переохлаждаются, что приводит к частым простудным заболеваниям, еще больше ослабляющим организм. Частые отиты, следствием которых бывает снижение слуха, также могут стать одной из причин затруднений в учебе.

Нарушения зрения

Неотъемлемым условием успешного обучения является хорошее зрение. Эффективность мер, направленных на его охрану, зависит не только от врача, но и от педагога и родителей. Именно родители должны иметь представление об особенностях строения и функционирования органа зрения и знать круг тех необходимых педагогических и гигиенических мероприятий, которые помогут сохранить ребенку хорошее зрение. Это особенно важно потому, что начало обучения связано с резким увеличением нагрузки на глаза.

Нарушения нервно-психического здоровья у детей

Особую группу составляют дети с нарушением нервно-психического здоровья. Именно у них чаще всего возникают в школе различные проблемы. Такие дети выделяются уже в детском саду, доставляя много хлопот родителям и воспитателям.

Они очень подвижные и эмоциональные, их невозможно удержать на одном месте, заставить внимательно слушать, усердно заниматься каким-то делом. Они плаксивы, раздражительны, суетливы, драчливы, постоянно кричат, при малейшей неудаче обижаются, плачут, даже пускают в ход кулаки. Родители и воспитатели выбиваются из сил, требуя послушания, но, видя, что все напрасно, вынуждены признать в собственном бессилии.

Или, наоборот, застенчивые до пугливости, нерешительные, робкие дети. Они, еще не начав выполнять задание, пасуют, оправдываясь, что оно «очень трудное», «вокруг шумят», «голова болит». Всегда винят кого-то другого, а на самом деле просто заранее уверены, что не справятся с поставленной задачей.

Очень часто дети с нарушением нервно-психического здоровья плохо спят, боятся темноты, у них отмечаются тики (например, подергивание век), ночное недержание мочи, различные вредные привычки (обгрызание ногтей, покашливание, выдергивание волос и т.п.).

Нельзя сказать, что родители не обращают внимания на подобное состояние ребенка. Однако

зачастую они не всегда правильно понимают и оценивают его: объясняют такое поведение избалованностью или характером, проходящими недостатками дошкольного возраста, порой поддаются чувству раздражения, показывают свое нетерпение и нетерпимость, срываются, совершая тем самым подчас непоправимые ошибки.

Опыт показывает, что частые наказания, окрики, желание настоять на своем во что бы то ни стало, в подобных случаях не помогают, а только провоцируют ухудшение состояния ребенка. Не имеет смысла вступать с перевозбужденным малышом в дискуссию, пытаться перекричать его, в чем-то убедить, грубо удерживать, заражаться его яростью и гневом. Ни к чему хорошему это не приведет. Лишь ваше хладнокровие и выдержка помогут ребенку остыть, успокоиться. Лучше не использовать жестокие меры, которые лишь озлобляют ребенка. Прежде чем наказывать, обвинять, строго требовать подчинения, необходимо разобраться: не связано ли подобное поведение с нарушением здоровья и не требуется ли помощь врача.

А вот за советом к врачу родители как раз обращаются очень редко. Больше того, рекомендация учителя показать ребенка детскому психиатру вызывает бурную реакцию протеста, обиду. Бывают и непреклонные ответы: «Разве мой ребенок нервнобольной? Психиатр нам не нужен». В подобном случае чаще всего родителями движет непонимание и страх: вдруг поставят на учет в психдиспансер, об этом узнают знакомые и т.п. А если и идут на диспансеризацию перед школой, то с одной целью: не сказать ничего лишнего, скрыть самое существенное, убедить себя и доктора, что все в порядке. Получается, что внешнее благополучие превыше всего, а ребенок страдает. Ведь если родители ничего не рассказывают врачу о своем беспокойстве, о нарушениях поведения ребенка, пытаются убедить, что «это он сейчас так разнервничался», то за короткое время приема разобраться в истинном положении врачу трудно. Отсюда и понятное заключение в медицинской карте: «Здоров». А ребенок обречен на тяжелую адаптацию к школе, на целый комплекс проблем и в итоге на серьезный срыв здоровья. Ведь все эти нарушения поведения — признаки неблагополучия, сигналы тревоги. Именно в этих случаях речь идет о нарушениях нервно-психического здоровья, которые относятся к категории пограничных расстройств, то есть находящихся на грани нормы и болезни.

Не откладывайте визит к врачу. Только своевременно принятые меры помогут вашему ребенку преодолеть все трудности, которые ждут его в начале учебы.

3. Результаты диагностики родителей (анкеты для родителей)

Вам, уважаемые родители, было предложено ответить на вопросы анкеты «**Здоровье в моей семье**». (Приложение 1.)

Цель анкетирования: провести диагностику путём анкетирования родителей и выявить отношение родителей к ценности здоровья и проводимую работу по его сохранению и укреплению. Слово предоставляется психологу школы.

Анализируя ответы родителей, можно сказать, что создание условий для формирования стиля здорового образа жизни зависит от конкретных условий, в которых живёт человек, от экономического состояния семьи, в которой воспитывается школьник, от установки самого ребёнка, от его потребностей и возможностей, от желания и стремления семьи – быть здоровыми. И снова мы возвращаемся к притче. ***Всё в руках самого человека, и здоровье в том числе.***

4. Оздоровительные методики восстановления школьников в домашних условиях.

Сегодня мы познакомим вас с некоторыми правилами рационального питания, расскажем о значении движения в жизни ребёнка, что такое режим дня и зачем его нужно соблюдать, какие гигиенические требования необходимо соблюдать при выполнении домашних заданий и зачем надо повышать психоэмоциональную устойчивость школьников.

а) Рациональное питание

Родителям также надо помнить, что детям в младшем школьном возрасте надо питаться не менее 4–5 раз в день и придерживаться таких правил: разнообразие умеренность и своевременность питания.

Следует ли заставлять ребёнка кушать, если он отказывается? Заставлять нельзя, оценивая своё желание поесть, ребёнок прислушивается к потребностям своего организма.

Обязательно ли детям есть первые блюда? Да. Употребляемые только вторые блюда не вызывают достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, бродит и раздражает слизистую оболочку.

Кроме того следует научить ребенка есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу, не заниматься во время еды посторонними делами.

б) Двигательная активность

Движение как форма физиологической активности показатель физического здоровья, присуще практически всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта человека.

У растущего организма создаётся некоторый избыток двигательной активности. Существует понятие «биологической достаточности движений».

Например, минимальная норма количества шагов в день для взрослого человека – 10 тысяч, а школьник должен сделать 25–30 тысяч шагов в день.

Если родители имеют избыточный вес, то 80 % детей его имеют тоже.

У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20 % выше. Это приводит к быстрому изнашиванию организма. По статистике у 20 % родившихся детей развивается плоскостопие. Это связано со слабостью мышц.

в) Значение сна для детей.

Особое место в режиме дня отводится сну. Младший школьник много времени проводит в школе, он подвижен, легко возбудим, поэтому ему требуется полноценный сон. Первоклассникам надо спать 11 часов, а учащимся 8–10 лет до 10 часов в сутки.

Правильный сон обеспечивает отдых, высокую работоспособность, предупреждает возникновение переутомления, головные боли, слабость, раздражительность, плаксивость. И если ребёнок хронически не досыпает, у него развивается нервно-психическое заболевание.

г) Повышение психоэмоциональной устойчивости.

По материалам исследований, особо опасны для любого человека и ученика в том числе, не активные эмоции, а пассивные: отчаяние, тревога, боязливость, депрессия. Именно поэтому надо развивать позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками.

Школьника важно учить радоваться даже малой своей победе, а ещё больше чужой удаче. Обучение только тогда будет эффективным, когда ученик будет испытывать радость от процесса познания.

Родители также должны помнить, что только в крепкой, дружной, благополучной семье, где комфортная обстановка и понимающие родители, где царит взаимопонимание и любовь, где конфликты носят внутренний характер и быстро разрешаются, только в такой семье воспитать поистине здоровое потомство.

д) Гигиенические требования при выполнении домашних заданий.

Воздушно-тепловой режим – один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье детей. Гигиенистами установлен, что в помещении, где ребёнок работает, должна быть температура 18–20 градусов, относительная влажность до 60 %. Измерение температуры проводится в центре помещения на уровне роста ребёнка. Обязательным является ежедневное осуществление влажной уборки и проветривание помещения.

Световой режим – может предупредить перегрузки, стимулировать развитие зрительно анализатора, препятствовать возникновению близорукости. Наиболее оптимальное расположение комнаты для уроков – южная или юго-восточная сторона. Недопустимо использование в интерьере тёмных цветов. Красный цвет используется только в качестве сигналов. Рекомендуются тёплые тона – оранжевый и жёлтый, Можно использовать оттенки

зелёного. Можно использовать искусственное освещение в дополнение к естественному. В декабре месяце свет должен гореть до 10 часов утра и с 14 часов дня. Далее каждый месяц сокращать дополнительный световой режим на 1 час.

Мебель и другие предметы оборудования тоже влияют на здоровье школьников. Уровень столешницы должен быть на 4 см выше локтя свободно опущенной руки сидящего человека.

При слишком низком стуле, ученик вынужден высоко поднимать правое плечо, а если стул высокий, ребёнок вынужден горбиться, а это всё приводит к искривлению позвоночника.

Обязательным условием во время выполнения домашних заданий является его время.

Уроки надо выполнять в одно и то же время, оптимальным и наиболее продуктивным считается время с 16 до 18 часов. К 12 часам обычно наступает падение работоспособности. Первая фаза это – вработывание, она длится до 7 минут. Средняя продолжительность активного внимания первоклассника до 20 минут, у учащихся 4-х классов немного выше. Затем работоспособность начинает падать, необходим отдых. За 2 часа подготовки уроков можно сделать 2–3 перемены по 5 минут каждая.

Наиболее трудными считаются уроки математики, информатики, иностранного языка, обществознания, обучения грамоте.

В течение недели, самым продуктивным считается вторник, от среды до субботы работоспособность снижается. Самые низкие её показатели отмечены в понедельник. В пятницу отмечается вновь повышение работоспособности.

Поэтому лучше готовить домашние уроки так:

- 1-й урок – фаза вработывания, уроки средней сложности.
- 2–3-й уроки – уроки максимальной сложности.
- 4-й урок – более лёгкий.

Длительность непрерывного чтения в начальной школе такова: 10 минут для учеников 1–2-х классов, до 20 минут для учащихся 3–4-х классов.

Для работы с компьютером отводится такое же время.

5. Советы родителям

Итак, давайте подведём итог всему сказанному выше.

Советы родителям

- ❖ Быть для ребёнка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения, так как одна из психологических особенностей младших школьников – склонность к подражанию.
- ❖ Поощрять попытки ребёнка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.
- ❖ Правильно организовать режим дня школьника: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну, предусмотреть регулярный приём пищи (4-5-разовое питание), установить определённое время приготовления уроков, выделять время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.
- ❖ Проверять правильность осанки детей, При получениистораживающих результатов, проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их, в случае необходимости обратиться за консультацией врача.
- ❖ Не впадать в крайности, не ставить ребёнка под шквал упреков, замечаний и наказаний. Добиваться, чтобы он всё необходимое делал с первого же напоминания, ни на что не отвлекаясь.
- ❖ Обращать больше внимания на хорошее в ребёнке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здраво творческой деятельности.

6. Решение собрания.

Родительское собрание учащихся младших школьников решило:

- 1) Формировать у учащихся активную жизненную позицию. Вести здоровый образ жизни, понимать необходимость и роль двигательной активности учащихся.
- 2) Быть во всём примером своим детям, помогать школе, учителю сохранять и укреплять здоровье учащихся.
- 3) Формировать представление о том, что полезно, а что вредно для детского организма.
- 4) Учить детей определять своё состояние и ощущения, развивать положительные эмоции.
- 5) Учить укреплять и сохранять своё здоровье.
- 6) Обучать правилам безопасности при выполнении различных видов деятельности, формировать правильную рабочую позу при выполнении домашних заданий.
- 7) Классному Родительскому комитету вместе с классным руководителем разработать программу мероприятий по сохранению и укреплению здоровья школьников на 2 полугодие.
- 8) Помните, уважаемые родители, что наше здоровье, здоровье наших детей в наших руках! Желаем всем здоровья!!!

Приложение 1.

Анкета для родителей.

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в опросе. Ваши ответы помогут сделать физкультурно-оздоровительную работу класса более эффективной и организовать встречи со специалистами на основании Ваших запросов.

Обратите внимание на оформление ответов. Они предполагают возможность текстового заполнения или выбор одного из предложенных вариантов.

1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?

- Правильное питание
- Соблюдение режима дня
- Благоприятные условия окружающей среды
- Гармоничные отношения в семье
- Занятия физической культурой
- Другое _____

2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?

- Экологические загрязнения
- Наследственные заболевания
- Недостаточный уровень двигательной активности
- Неправильное питание

- Вредные привычки
- Другое _____

3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?

- Хорошее
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение года?

- Да , (_____) раз?
- Нет

В чем Вы видите причины заболеваний? _____

5. Как вы проводите выходные с ребенком?

- _____

6. На что, по Вашему мнению, должен обратить особое внимание педагог, сотрудники школы, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?

- Соблюдение режима
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Достаточное пребывание на свежем воздухе
- Здоровая гигиеническая среда
- Благоприятная психологическая атмосфера
- Закаливающие мероприятия
- Другое _____

7. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?

- Да
- Нет

Если «Да», укажите время основных его компонентов

	Будние дни	Выходные дни
• Прием пищи	_____	_____
• Ночной сон	_____	_____
• Дневной сон	_____	_____

- Прогулка _____

8. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома (Будние дни, (вечер),выходные дни)

- Занятия рисованием, лепкой, конструированием
- Подвижные игры
- Пешие прогулки вместе с родителями
- Прослушивание рассказов, сказок
- Просмотр детских телевизионных передач
- Занятия физическими упражнениями
- Другое _____

9. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?

- Посещение врачей
- Занятия физическими упражнениями
- Закаливание
- Дыхательная гимнастика
- Массаж
- Прогулки на свежем воздухе
- Правильное питание
- Другое _____

10. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не уделяю
- Другое _____

11. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?

- Отсутствие специальных знаний и умений
- Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости
- Причины в собственной инертности
- Другое _____

12. Что для Вас является основным источником получения информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка?

В школе:

- Педагоги
- Медицинские работники
- Родители других детей
- Наглядно-текстовая информация
- Другое _____

Вне школы:

- Средства массовой информации
- Интернет
- Собственный жизненный опыт
- Советы родителей, друзей, знакомых
- Консультации специалистов в области медицины
- Другое _____

13. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?

- Профилактика простудных заболеваний
- Организация рационального питания
- Двигательный режим ребенка
- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей
- Закаливание ребенка
- Режим дня
- Физическое и психологическое здоровье
- Другое _____

14. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?

- Утренняя зарядка
- Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)
- Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)
- Пешие прогулки
- Занятия спортом
- Туризм
- Другое _____

15. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?

- Регулярно

- От случая к случаю
- Не занимаюсь
- Другое _____

16. Продолжите следующее утверждение: «Я считаю, что моя семья соблюдает здоровый образ жизни на _____ %, потому что _____»

17. Возраст : - Ваш _____ - Вашего ребенка _____

18. Образование : - Высшее _____ - Среднее _____

19. Состав семьи _____

20. Количество детей _____

Спасибо за сотрудничество!

Приложение2.

«Здоровье первоклассника»

Б. Б. Егоров, кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник

Института психолого-педагогических проблем детства РАО

Врачи, физиологи, психологи хорошо изучили особенности развития семилетнего ребенка и имеют достаточно полное представление о том, какой он, сегодняшний первоклассник. Давайте рассмотрим физические и психологические особенности детей, поступающих в школу.

Физическое развитие первоклассника

Физическое развитие ребенка — это то, что наглядно показывает динамику возрастных изменений. На шестом-седьмом году жизни годичный прирост длины тела составляют 8–10 см, а прибавление массы тела 2,2–2,5 кг. В течение учебного года дети обычно мало растут и слабо прибавляют в весе, зато в период летних каникул они так быстро «вытягиваются», что в сентябре их, бывает, просто не узнать. Сказывается, по-видимому, и снижение нагрузки, и длительное пребывание на свежем воздухе, и витаминная зелень и т.д.

В течение учебного года, особенно в декабре – феврале (наиболее трудном периоде), у первоклассников иногда даже отмечается снижение массы тела,

что свидетельствует об отрицательном влиянии всего комплекса нагрузок, связанных с обучением в школе, на организм ребенка. В идеале снижения массы тела быть не должно.

В этом же возрасте происходит первое изменение пропорций тела. Большеголовый и относительно коротконогий человечек с большим туловищем превращается к шести-семи годам в пропорционально сложенного мальчика или девочку. Интенсивно идет развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяются по форме, размерам, внутреннему строению.

А теперь представим себе, какую нагрузку испытывает этот не завершивший свое развитие опорно-двигательный аппарат ребенка!

У детей шести-семи лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но в длинных костях рук и ног только начинается окостенение. Поэтому для ребенка сложно в течение достаточно длительного времени удерживать статическую позу, сидеть неподвижно. Мелкие мышцы спины, имеющие основное значение для удержания правильной позы при письме и чтении, развиты слабее, поэтому и неправильная поза в процессе учебных занятий, и тяжелый портфель в одной руке могут стать причиной функциональных отклонений и искривлений позвоночника.

У первоклассников продолжается развитие сердечно-сосудистой системы: повышаются ее надежность и резервные возможности, совершенствуется регуляция кровообращения, а это значит, что система становится более уязвимой, то есть организм будет более остро реагировать на малейшие неблагоприятные влияния внешней среды, которыми могут быть чрезмерные статические и умственные нагрузки.

Ведущая роль во взаимодействии организма с окружающей средой принадлежит центральной нервной системе. Изучение функциональной зрелости мозга и других отделов ЦНС показало, что дети шести-семи летнего возраста уже готовы к восприятию и переработке значительного потока информации, усложняющегося с началом обучения. Они могут подчинять свои действия речевой словесной инструкции. Слово может направить их внимание на определенный объект и его свойства. В этом возрасте устойчивое внимание возможно, однако по объему и длительности его удержания младшие школьники не намного отличаются от

старших дошкольников. Лишь к девяти – десяти годам дети смогут работать длительно, сосредоточенно, без отвлечений и ошибок.

Для младших школьников большую роль в жизни и деятельности играет слово. Идет дальнейшее накопление и совершенствование словарного запаса, развивается и совершенствуется грамматический строй речи, усваивается грамматическая система языка. Ребенок может пересказать прочитанную сказку, рассказ, в состоянии вести диалог, может составить простой рассказ по картинкам, уловить и объяснить смысл прочитанного. Однако следует заметить, что большое значение для развития его речи имеют среда, в которой он растет, требования окружающих и целенаправленная работа взрослых по развитию речи. Очень важно, чтобы первоклассник правильно произносил все буквы, правильно строил предложение, умел с «выражением» прочитать стихотворение.

Психическое развитие первоклассника

Психическое развитие ребенка до школы преимущественно определяется и характеризуется основным видом деятельности. Такой деятельностью в предшкольном и, в значительной мере, в младшем школьном возрасте является ролевая игра. Познавательная активность, воображение, стремление к общественной оценке — все направлено на игру и совершенствуется в ней.

В игре ребенок оценивает человеческие отношения, обнаруживает, что они имеют определенную иерархию подчинения, управления и исполнения. Играя, малыш учится осмысленно ориентироваться в переживаниях, оценивать их, и благодаря этому у него возникает новое отношение к самому себе, формируется самооценка. В игре воспитывается коллективизм, умение и желание делать что-то вместе, помогать друг другу.

Память первоклассника произвольна: он достаточно хорошо запоминает происходящие с ним события, запоминает сведения, факты, стихи, пересказывает содержание книги или фильма. При этом пересказать буквально ему намного проще, чем «своими словами».

Характер мышления в этом возрасте наглядно-образный или чувственный, то есть при анализе события, ситуации, явления дети опираются на реальные события, предметы, а выводы делают, как правило, схватывая какой-то единичный внешний признак. Если ребенок оказывается в ситуации, когда

он вынужден оперировать знаниями и решать задачу отвлеченно, в уме, то он испытывает затруднения, и, хотя он пытается и старается это сделать, отсутствие опыта и недостаточное развитие понятий не позволяют ему составить суждение о предметах и явлениях.

Личностное развитие ребенка-дошкольника в большей степени зависит от социальных условий, среды, в которой он растет, от степени социального благополучия, словом, от того окружения, в котором воспитывается.

Психическое развитие и становление личности тесно связано с самосознанием, а наиболее явно самосознание проявляется в самооценке, в том, как малыш оценивает себя, свои качества, свои возможности, свои успехи и неудачи. Правильная оценка и самооценка для ребенка невозможны без авторитетной корректировки взрослого.

Первоклассники любят мечтать и много мечтают о своем будущем, стремясь подражать при этом взрослым: родителям, героям фильмов и книг. Они имеют уже представление о деятельности взрослых, о ценности профессий, о том «что такое хорошо и что такое плохо».

Итак, мы очень коротко разобрали основные физиологические и психологические характеристики детей, поступивших в первый класс. Следует заметить, что четкое хронологическое разделение психологических и функциональных особенностей ребенка не является устойчивым и неизменным. Здесь многое зависит от индивидуальных темпов роста и развития, от сложившейся и существующей системы воспитания ребенка до школы. Поэтому можно говорить лишь об относительных психологических характеристиках данного возраста.

Здоровье прежде всего!

Все мы понимаем, что крепкое здоровье ребенка — основа успешного обучения в школе (в понятие «здоровье» входит и оценка поведения ребенка, его эмоциональная настроенность, соответствие физического и психического развития возрасту). В настоящее время, к сожалению, все больше и больше детей приходит в школу, уже имея те или иные заболевания, часто хронические. Конечно, это не проходит бесследно и приводит в дальнейшем к целому комплексу школьных проблем.

Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон, он легко просыпается, умеет быстро сосредоточиться и минут 20 работать очень внимательно, не отвлекаясь. Он не «хлюпает» носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогание, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд.

Много ли таких здоровых детей приходит в школу? Увы, по статистике, только 20–25%. А остальные? Для остальных школьные нагрузки могут стать слишком большими, а порой и непосильными.

Важно не забывать, что здоровье ребенка, а значит и его школьные успехи, закладываются еще в раннем детстве. Тем не менее, редкая мама вспомнит о различных нарушениях в развитии ребенка или свяжет возникающие школьные трудности с такими «мелочами», как собственное здоровье, течение беременности и родов. Еще реже родители видят связь между состоянием здоровья ребенка и семейным климатом, взаимоотношениями родителей и детей. На это не всегда обращается должное внимание, а ведь атмосфера в доме очень важна.

А вечные простуды? Не многие родители могут сказать, что ребенок ничем не болел. Как правило, с поступлением в ясли и детский сад начинается цепь «простуд», а на самом деле — вирусных инфекционных заболеваний. Постоянные ОРВИ, гриппы, ангины, бронхиты — все это очень серьезно. Многие родители ошибочно считают, что корь, свинка, другие детские инфекции — это действительно опасно, а простуда — обычное дело, ничего страшного. Однако, любое из этих заболеваний значительно снижает функциональные возможности организма ребенка, создает фон для возникновения других, нередко хронических заболеваний, для повышенной утомляемости, низкой умственной работоспособности, нарушений поведения и, как следствие, низкой успеваемости.

Рассмотрим, какие нарушения в состоянии здоровья детей наиболее типичны, с какими нарушениями в здоровье первоклассники чаще всего приходят в школу.

Заболевания зубов

Всем известно, что хорошие зубы — залог здоровья. Однако, задумайтесь, все ли вы делаете для того, чтобы зубы вашего ребенка были здоровыми?

Скорее всего, нет, о чем говорит тот факт, что более 90% детей приходят в школу уже с проблемным состоянием полости рта. А больные зубы — это и различные хронические воспалительные очаги в организме, и ревматизм, и болезни почек. Но особенно страдают органы пищеварения: в желудок попадает плохо пережеванная и мало пропитанная слюной пища. Дети, имеющие больные зубы, быстро утомляются, рассеянны, у них чаще отмечаются трудности обучения.

На что родителям обязательно надо обратить внимание? Кроме распространенного кариеса у младших школьников часто встречаются искривление зубов и неправильный прикус. И в этом случае не стоит надеяться, что «само пройдет», когда молочные зубы сменятся постоянными. Обратитесь к специалисту, в настоящее время подобные проблемы достаточно просто и успешно решаются.

Осанка ребенка

Следующее, о чем необходимо сказать, — это осанка. В школу сейчас приходит более 30% детей, имеющих ее нарушение. У одного ребенка прямая спина, развернутые плечи, хорошая походка, а у другого — круглая спина, одно плечо выше другого, лопатки выступают, живот выпячен. Может, это именно ваш ребенок? К сожалению, часто родители замечают нарушения только тогда, когда на них укажет врач или учитель и не придают этим «мелочам» особого значения. Однако, в этой ситуации нужно торопиться. Ведь ребенок растет, исправить осанку с каждым днем будет все труднее.

Дети, имеющие нарушенную осанку, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них наблюдается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Обратит внимание на осанку важно еще и потому, что с началом обучения в школе маленькому ученику приходится длительное время сидеть за партой, то есть статическая нагрузка, самая тяжелая для ребенка, будет очень большой. Даже если у малыша до школы все было в порядке, такая нагрузка — это фактор риска для его здоровья. А уж если нарушения были еще до школы, риск возрастает вдвойне.

Какие внешние признаки должны привлечь внимание родителей? При вялой осанке голова опущена, грудь уплощена, плечи сведены, лопатки отстают от

спины, ноги слегка согнуты в коленях. При сутуловатости голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены, живот выпячен. Для лордотической осанки характерен ярко выраженный прогиб поясничного отдела позвоночника. Для кифотической осанки — увеличение глубины как шейного, так и поясничного изгибов (спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпячен).

Большая часть этих отклонений носит чисто функциональный характер и связана обычно с нарушением симметрии мышечного тонуса (слабость мышечного тонуса). Причинами функциональных нарушений осанки могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режима, нарушение зрения, понижение слуха, недостаточность общего физического развития и двигательной активности.

К более серьезным заболеваниям относится сколиоз, в основе которого лежит боковое искривление позвоночника со скручиванием позвонков. В последнее время принято считать, что сколиоз — заболевание наследственное, ведущее к нарушениям функции органов грудной клетки, а также к косметическим дефектам.

Что могут сделать родители для того, чтобы сохранить у ребенка хорошую осанку?

Позвоночный столб ребенка легко деформируется под влиянием самых различных причин. Вспомните, на чем спит ваш ребенок. Наверняка вы старались сделать его постель помягче, поудобнее. И как раз в этом вы и не правы! Матрац должен быть жестким! В этом случае он исправляет неправильное положение тела, выпрямляет спину. Если ребенок спит на мягком основании, позвоночник принимает выгнутую форму, что приводит к округлению спины. Не рекомендуется использовать и пуховую подушку, она слишком мягкая. Самая подходящая подушка для ребенка — плоская, желательно из пера или конского волоса.

Важно и то, за каким столом занимается ребенок. Не приходится ли ему высоко тянуться до столешницы, или он вынужден сидеть в неудобной сгорбленной позе? Стол и стул должен соответствовать росту школьника. Не позволяйте ребенку сидеть на поджатой ноге или низко наклонившись к столу, «уткнувшись носом» в альбом, тетрадь, книгу.

Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки:

- постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий;
- движение во всех видах;
- подвижные игры на воздухе;
- утренняя гимнастика;
- закаливание;
- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;
- специальные комплексы физических упражнений. Выполняйте эти упражнения вместе с ребенком, только не время от времени, а регулярно.

И еще: посмотрите на себя в зеркало. Ваша осанка должна быть примером!

Заболевания уха, горла и носа

Затрудненное дыхание через нос, постоянно открытый рот, постоянный насморк, периодическое воспаление среднего уха, частые ангины свидетельствуют о неблагополучии в этой области. Многие родители не задумываются над тем, что не только в период болезни, но и после нее еще довольно долго функциональные возможности организма ребенка снижены, а значит, снижена трудоспособность, повышена утомляемость.

Затрудненное дыхание через нос возникает в результате значительного увеличения носовых миндалин (аденоидов). Они препятствуют поступлению достаточного количества кислорода в легкие и, соответственно, в различные клетки организма, особенно клетки головного мозга, что приводит к быстрой утомляемости, снижению работоспособности, ухудшению памяти и, как следствие, к комплексу школьных проблем.

Холодный воздух, поступая в дыхательные пути через рот, не успевает нагреться, поэтому в осеннее, зимнее время года верхние дыхательные пути постоянно переохлаждаются, что приводит к частым простудным заболеваниям, еще больше ослабляющим организм. Частые отиты, следствием которых бывает снижение слуха, также могут стать одной из причин затруднений в учебе.

Нарушения зрения

Неотъемлемым условием успешного обучения является хорошее зрение. Эффективность мер, направленных на его охрану, зависит не только от врача, но и от педагога и родителей. Именно родители должны иметь представление об особенностях строения и функционирования органа зрения и знать круг тех необходимых педагогических и гигиенических мероприятий, которые помогут сохранить ребенку хорошее зрение. Это особенно важно потому, что начало обучения связано с резким увеличением нагрузки на глаза.

В последнее время особо пристальное внимание уделяется детям, составляющим группу повышенного риска по развитию близорукости. Входит ли в нее ваш ребенок, вы узнаете, если обратитесь к окулисту. Очень важно сделать это своевременно, так как дети группы риска требуют ограничения зрительной нагрузки, особенно при работе с мелкими деталями, при занятии штриховкой, при чтении текста, набранного мелким шрифтом.

Условия для быстрого роста близорукости создаются и в том случае, если ребенок редко бывает на свежем воздухе, мало двигается, часто болеет, а также рассматривает предметы на близком расстоянии. При любых занятиях ребенка важно следить, чтобы освещенность рабочего места была достаточной, чтобы свет падал правильно (слева, если ребенок работает правой рукой, и справа, если работает левой). Нужно приучать ребенка давать отдых глазам во время работы, расслабляться.

Рекомендуется специальное упражнение для укрепления зрения, которое можно выполнять дома: быстрый перевод взгляда с близкого на удаленный предмет (например, яркие картинки или шары, подвешенные на расстоянии) и обратно в течение 0,5–1 минуты. Это несложное упражнение достаточно эффективно, оно способствует улучшению функционального состояния зрения и действуют особенно благоприятно при близорукости слабой степени.

Нарушения нервно-психического здоровья у детей

Особую группу составляют дети с нарушением нервно-психического здоровья. Именно у них чаще всего возникают в школе различные проблемы. Такие дети выделяются уже в детском саду, доставляя много хлопот родителям и воспитателям.

Они чересчур подвижные и эмоциональные, их невозможно удержать на одном месте, заставить внимательно слушать, усердно заниматься каким-то делом. Они плаксивы, раздражительны, суетливы, драчливы, постоянно кричат, при малейшей неудаче обижаются, плачут, даже пускают в ход кулаки. Родители и воспитатели выбиваются из сил, требуя послушания, но, видя, что все напрасно, вынуждены признаться в собственном бессилии.

Или, наоборот, застенчивые до пугливости, нерешительные, робкие дети. Они, еще не начав выполнять задание, пасуют, оправдываясь, что оно «очень трудное», «вокруг шумят», «голова болит». Всегда винят кого-то другого, а на самом деле просто заранее уверены, что не справятся с поставленной задачей.

Очень часто дети с нарушением нервно-психического здоровья плохо спят, боятся темноты, у них отмечаются тики (например, подергивание век), ночное недержание мочи, различные вредные привычки (обгрызание ногтей, покашливание, выдергивание волос и т.п.).

Нельзя сказать, что родители не обращают внимания на подобное состояние ребенка. Однако зачастую они не всегда правильно понимают и оценивают его: объясняют такое поведение избалованностью или характером, проходящими недостатками дошкольного возраста, порой поддаются чувству раздражения, показывают свое нетерпение и нетерпимость, срываются, совершая тем самым подчас непоправимые ошибки.

Опыт показывает, что частые наказания, окрики, желание настоять на своем во что бы то ни стало в подобных случаях не помогают, а только провоцируют ухудшение состояния ребенка. Не имеет смысла вступать с перевозбужденным малышом в дискуссию, пытаться перекричать его, в чем-то убедить, грубо удерживать, заражаться его яростью и гневом. Ни к чему хорошему это не приведет. Лишь ваше хладнокровие и выдержка помогут ребенку остыть, успокоиться. Лучше не использовать жестокие меры, которые лишь озлобляют ребенка. Прежде чем наказывать, обвинять, строго требовать подчинения, необходимо разобраться: не связано ли подобное поведение с нарушением здоровья и не требуется ли помощь врача.

А вот за советом к врачу родители как раз обращаются очень редко. Больше того, рекомендация учителя показать ребенка детскому психиатру вызывает бурную реакцию протеста, обиду. Бывают и непреклонные ответы: «Разве мой ребенок нервнобольной? Психиатр нам не нужен». В подобном случае

чаще всего родителями движет непонимание и страх: вдруг поставят на учет в психдиспансер, об этом узнают знакомые и т.п. А если и идут на диспансеризацию перед школой, то с одной целью: не сказать ничего лишнего, скрыть самое существенное, убедить себя и доктора, что все в порядке. Получается, что внешнее благополучие превыше всего, а ребенок страдает. Ведь если родители ничего не рассказывают врачу о своем беспокойстве, о нарушениях поведения ребенка, пытаются убедить, что «это он сейчас так разнервничался», то за короткое время приема разобраться в истинном положении врачу трудно. Отсюда и понятное заключение в медицинской карте: «Здоров». А ребенок обречен на тяжелую адаптацию к школе, на целый комплекс проблем и в итоге на серьезный срыв здоровья. Ведь все эти нарушения поведения — признаки неблагополучия, сигналы тревоги. Именно в этих случаях речь идет о нарушениях нервно-психического здоровья, которые относятся к категории пограничных расстройств, то есть находящихся на грани нормы и болезни.

Не откладывайте визит к врачу. Только своевременно принятые меры помогут вашему ребенку преодолеть все трудности, которые ждут его в начале учебы.

Журнал «Практика административной работы в школе», № 6, 2011 год