

Родительское собрание

«Здоровье учащихся как основа эффективного обучения».

Цель – рекомендации родителям по формированию у учащихся здорового образа жизни.

1. Информация об успеваемости обучающихся. Одним из условий успешного обучения является подготовка домашнего задания. Проведённое анкетирование по вопросу значимости домашнего задания в учебно-воспитательном процессе показало следующие результаты:

вопросы	ответы
1. Какое количество времени в день ты тратишь на выполнение д/з?	1, 5 - 2 часа – 15 уч. 30 мин. – 1 уч. 40 – 45 минут – 5 уч. 20 мин. – 1 уч.
2. На подготовку каких д/з ты тратишь времени больше, чем на все остальные?	Русский язык, математика, литература, история, немецкий язык, английский язык.
3. Причины, почему на д/з этих предметов тратишь времени больше, чем на все остальные?	- сложные задания (математика) - объёмные задания (русский язык, литература) - большие параграфы (история) - перевод текста со словарём (иностр. языки)
4. Тебе всегда понятно задание, которое ты выполняешь дома, или ты уточняешь у кого-нибудь?	да – 12 нет или иногда уточняю у одноклассников - 10
5. Ты делаешь д/з самостоятельно?	да – 19 иногда обращаюсь за помощью к маме или старшим сёстрам - 3
6. Проверяют ли взрослые выполнение тобой д/з?	да – 15 нет - 7
7. Всегда ли ты доволен оценкой за д/з?	да - 3
8. С каким настроением ты выполняешь д/з?	с хорошим, с желанием – 12 быстрее сделать его – 5 устою в школе и тогда не хочется делать д/з - 3 безразлично - 2
9. Всегда ли ты записываешь д/з?	да – 12 нет - 10
10. Бывают ли случаи, когда ты просто списываешь д/з перед уроком у своих товарищей?	нет – 15 иногда - 7

Таким образом, одной из серьёзных причин снижения качества знания в целом по классу и уровня усвоения учебного материала группой обучающихся является недостаточное внимание к домашнему заданию.

Рекомендации:

1. Соблюдать режим дня.
2. Контролировать запись домашнего задания в дневнике.
3. Создавать благоприятную атмосферу для решения сложившихся проблем.

2. Здоровье учащихся как основа эффективного обучения.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и школы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, низкий социально-экономический уровень жизни отдельных семей приводят к снижению здоровья детей. Низкий уровень здоровья детей сказывается на процессе обучения.

Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех: и семьи, и школы, и государства. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Остановимся на некоторых серьезных проблемах, которые влияют на здоровье детей подросткового возраста.

1) Режим дня - важное условие психологического и физического здоровья детей. Должно быть рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон, свободная деятельность по индивидуальному выбору.

При организации режима родителям следует учитывать состояние здоровья своего ребёнка и функциональные особенности данного возрастного периода. При чётком распорядке дня у ребёнка формируется привычка, когда конкретное время является сигналом для соответствующих действий. Возраст 11-14 лет характеризуется резкими гормональными сдвигами и интенсивным ростом. Желательно включать физические нагрузки в течение дня. Наказание лишением прогулки недопустимо. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора.

Оптимальным временем для приготовления уроков служит период 15-16-ти часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Обучение должно быть и в случае отсутствия домашнего задания и направлено на закрепление школьных знаний.

Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15 минутные перерывы с физкультминуткой под музыку. Для занятий у ребенка должно быть свое рабочее место. Во время подготовки уроков не должно быть отвлекающих моментов (телевизор, музыка, разговоры).

Полтора-два часа свободного времени подросток может использовать для занятий по интересам. Весьма полезны занятия в кружках по интересам. Ребенок может заниматься не более чем в двух кружках. Важна домашняя работа подростка, которая станет важнейшим режимным моментом и поддержит психику ребёнка, как полноправного члена семьи. Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Систематическое недосыпание, просмотр фильмов ужасов перед сном или многочасовые компьютерные игры могут привести к переутомлению и невротическим расстройствам.

2) Правильное питание—основа здорового образа. Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности. Поэтому очень важно, чтобы дети обедали в школе. Однако вместо здоровой пищи можно увидеть, что дети пьют кока-колу (с успехом заменяет бытовую химию: активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота) и едят чипсы или сухарики (входят пищевые синтетические добавки - Е), которые реально могут принести вред. Кроме того, алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни (в момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас). В школьной столовой детям предлагается полезная пища, в том числе фрукты, овощи, рыба.

3) Вредные привычки (курение, пьянство, наркомания). В современном мире эти проблемы внезапно “помолодели”: среди курильщиков, пьяниц и наркоманов сегодня так много подростков, что взрослые просто не имеют права отмахиваться от этой проблемы. Нет гарантии, что ваш собственный ребенок, еще вчера послушный и скромный, завтра не пристрастится к табаку, спиртному и не начнет употреблять наркотики. Главными воспитателями, наставниками и примером для ребенка являются родители. На эту тему мы будем говорить постоянно.

4) Компьютерная зависимость.

Основные вредные факторы, действующие на подростка за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени (напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда у детей - сколиоз. Малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению).
- воздействие электромагнитного излучения монитора (большой вред приносит и частые разговоры и игры на мобильном телефоне);
- утомление глаз, нагрузка на зрение;

- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.

Игромания, интернет-зависимость влияют на психику подростка. Он становится раздражительным, отрешённым. Важно, чтобы родители могли контролировать использование ребенком компьютера. Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном; не должен работать на компьютере более 1,5 — 2 часов; через каждые 20 — 30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв; не должен работать на компьютере более 1,5 — 2 часов. Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике. Если ребенок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать в каком клубе он бывает и с кем там общается.

Результаты анкетирования учащихся «Отношение подростков к своему здоровью»

1. По мнению подростков на здоровье человека влияют следующие факторы:

факторы	количество учащихся
наследственность	5
вредные привычки	12
питание	15
экология	14
небрежное отношение к своему здоровью (гигиена)	13
погода (климат)	3
спорт	1

2. Своё отношение к табакокурению подростки выразили следующим образом:

отношение	количество учащихся
курю	1
не курю	24
курю иногда	1

3. Считают себя абсолютно здоровыми – 5 человек (20 %)
4. Правильно питаются – 14 человек (56 %)
5. Уроки физкультуры посещают с желанием – 18 человек (72%)
6. Принимают активное участие в спортивных мероприятиях – 17 человек (68%)
7. Проводят свободное время за компьютером – 22 человека (88 %)
8. Проводят за компьютером ежедневно – 18 человек (72%)
 - 1 час – 4 человека (22,2 %) 2 часа – 4 человека (22,2 %) 3 часа – 6 человек (33,3 %)
 - 4 часа – 4 человека (22,2 %).

Много времени ученики проводят за компьютером в воскресенье (от 4-х до 8 часов):

9. Есть ли у вас компьютер дома?

Да - 25 учеников

10. Операции, выполняемые на компьютере?

операции	количество учащихся
общение	9 (36%)
Составление простейших программ	2 (80%)
Подготовка домашних заданий	12 (48%)
Подготовка презентаций	3 (12%)
Играю в игры	22 (88%)
Смотрю интересную информацию в Интернете	8 (32%)
Смотрю фильмы	6 (24%)
Слушаю музыку	3 (12%)

11. Играют в учебные игры – 1 человек (4%)

в ролевые игры - 12 человек (48%)

и в ролевые и в учебные - 9 человек (36%)

12. Выбирают образ доброго (положительного) героя – 16 человек (64%)

и положительного и отрицательного – 5 человек (20%)

13. Испытывают потребность постоянной игры на компьютере – 2 человека (8%)

Таким образом, подростки проявляют интерес к своему здоровью, понимают зависимость качества здоровья от образа жизни, в том числе и от наличия вредных привычек. К сожалению, первые «звоночки» уже есть. Много времени ученики проводят за компьютером, что также вредит здоровью и успеваемости. Очень важно, как ведут себя родители. Поэтому родители должны постоянно уделять внимание состоянию здоровья своих детей, привитию здорового образа жизни и следовать тем рекомендациям, которые были предложены сегодня на собрании.