Работа с родителями по сохранению здоровья

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие, право на родителей, их любовь и заботу.

С началом учебной деятельности ребёнок проводит большую часть своего времени в школе, поэтому школа обязана взять на себя заботу о сохранении его здоровья наряду с родителями. В стенах большинства образовательных учреждений молодые люди получают знания, но не обучаются не менее важному – быть здоровым. Именно поэтому уже с раннего возраста детям необходимо привить желание неустанно работать над своим физическим развитием, воспитывать в них бережное отношение к самим себе.

По данным статистики, в последние годы происходит резкое ухудшение здоровья детей: увеличилось количество хронических заболеваний. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса большим количеством изучаемых дисциплин, несбалансированное питание, отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, неблагополучная экологическая ситуация – основные причины этого. Всё это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через обучение в школе проходит всё население, и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества.

На сегодня, по данным углублённого медосмотра, лишь 27-28% осмотренных в дошкольных учреждениях и школах детей можно отнести к первой группе здоровья.

Растёт количество детей, отнесённых к третьей группе здоровья, группе риска, инвалидности.

Наблюдения за состоянием психического здоровья детей позволяет сделать вывод о том, что увеличивается число детей, имеющих нарушения в интеллектуальном и эмоциональном развитии.

Учёные отмечают, что первый скачок в увеличении количества детей, страдающих хроническими заболеваниями, происходит в возрасте 7-10 лет. К наиболее распространённым хроническим заболеваниям относятся болезни органов дыхания, уха, горла, носа, расстройство обмена веществ, нарушение осанки.

По данным Минздрава, из 6 млн. подростков 15-17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5% были зарегистрированы различные заболевания, при этом треть заболеваний ограничивает выбор будущей профессии. Почти 40% юношей по медицинским показаниям не годятся для службы в Вооружённых силах. Выявлена ежегодная тенденция роста хронической заболеваемости школьников со среднегодовым темпом 5,84%. За время обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза.

**Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения, но чаще это не врождённое отклонение, а приобретённое за время обучения в школе. По данным специалистов НИИ гигиены и охраны здоровья детей, в последние годы наметились следующие негативные тенденции:**

значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остаётся не более 10-12%);

стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые зарегистрированы у 50-60% школьников;

резкое увеличение доли патологии органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей;

увеличение числа обучающихся, имеющих несколько диагнозов (у 20% старшеклассников в анамнезе 5 и более диагнозов).

Простудные заболевания 34%

Нарушения осанки 22%

Нарушения зрения 12%

Заболевания ЖКТ 7%

Нервно-психические заболевания 13%

В связи с этим как никогда остро встаёт проблема разработки и проведения действенных мероприятий по здоровьесбережению и профилактике заболеваний на уроках и во внеурочное время. Назрела необходимость ведения просветительской работы с педагогами, обучающимися и родителями, поскольку многие вопросы по сохранению и улучшению здоровья детей становятся всё актуальней.

**Кроме того, очень важными в здоровьесберегающей деятельности любого образовательного учреждения являются проблемы внеурочной занятости детей, организации их досуга и дополнительного образования.**

Музыкальная школа

Футбол

Танцы

Каратэ

Хоровой кружок

Не все дети посещают секции, способствующие укреплению здоровья.

Политика навязывания здорового образа жизни школьникам малоэффективна и позитивно ими не воспринимается. Учащихся следует грамотно подвести к тому, чтобы они сами для себя смогли вывести одно из основных жизненных правил: «Ты успешен тогда, когда ты здоров и ведёшь здоровый образ жизни». Задача педагогов и родителей помочь им в этом.

Для успешного осуществления этих целей педагоги и родители должны сопровождать развитие ребёнка в сфере оздоровления, т.е. предоставлять помощь, направленную на формирование культуры здоровья и образования учащегося, на преодоление трудностей учебно-воспитательного процесса через раскрытие внутреннего потенциала личности ребёнка и активизацию его собственных ресурсов.

**В связи с этим первоочередными становятся следующие проблемы:**

развитие и усиление потребности у детей и их родителей в качественном образовании, формировании и саморазвитии культуры здоровья;

наличие затруднений в получении информации, связанных с недостаточным уровнем культуры учебно-воспитательного процесса;

отсутствие механизмов интеграции в деятельности специалистов различных профилей;

низкая востребованность со стороны детей и их родителей помощи в преодолении проблем саморазвития и самосовершенствования;

отсутствие эффективных механизмов оказания такого вида помощи существующими структурами, работающими в рамках своих узкоспециальных функциональных обязанностей;

необходимость дисциплинарного подхода в сопровождении детей в процессе их личностного совершенствования и отсутствие технологий его внедрения, что затрудняет переход от идеи сопровождения к её реализации.

К выводу, что процесс обучения оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье, приходили многие учёные и педагоги-практики. Анализ причин «школьных болезней» привёл врачей начала 20-го столетия к заключению о неправильной организации обучения**. К недостаткам организации обучения, помимо перегрузки учебными занятиями, относятся:**

слабая освещённость классов;

плохой воздух в школьных помещениях;

неправильные форма и величина школьных столов.

Объём учебных программ их информационно насыщение часто не соразмерны с возрастными и функциональными возможностями обучающихся.

Один из самых неблагоприятных факторов для здоровья детей – общая стрессогенная система организации учебного процесса и проведения уроков многими учителями. До 80% обучающихся постоянно или часто испытывают «учебный стресс», в результате чего стремительно ухудшаются показатели нервно-психического и психологического здоровья.

Неэффективно построенная система физического воспитания приводит к снижению двигательной активности учащихся. Вследствие, чего появляется нарушение обмена веществ, обретение избыточной массы тела, эндокринных заболеваний. Усугубляет положение и то, что возрастает рост числа курящих, злоупотребляющих алкоголем, принимающих наркотики и иные психотропные препараты подростков, снижается возрастной порог приобщения к этим пагубным привычкам.

1.Традиционно является доминирующей формой обучения в школе, деятельность ученика протекает в чуждом его природе малоподвижном режиме ближнего зрения по принципу «сиди – слушай – смотри».

Поэтому, говоря о здоровом образе жизни, на первое место следует поставить достаточную двигательную активность. Работа по увеличению двигательной активности ведётся на уроках и во внеурочное время. Степень успешности этой деятельности – устранения вредных воздействий (корректировка окружающей среды) и повышения устойчивости (тренировка, повышение адаптационных способностей организма) – определяет направление усилий педагогического коллектива школы по сохранению и укреплению здоровья школьников.

Увеличение двигательной активности обеспечивается за счёт проведения мероприятий, ставших в школе традиционными:

физкультурные минутки во время уроков

динамические паузы и подвижные игры во время перемен;

Дни здоровья, семейные спортивно-оздоровительные праздники;

экскурсии и походы по окрестностям;

туристические слеты, соревнования «Школа безопасности»;

военно-спортивная игра «Зарница»;

малые олимпийские игры

спартакиада школьников.

2.В немалой степени неблагополучное здоровье обучающихся зависит от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья. К сожалению, неутешителен и прогноз состояния здоровья детей на ближайшие годы. Так, ухудшение качества питания будет способствовать учащению случаев дефицита массы тела, отставанию в росте, а также повышению распространённости анемии и, как следствие, учащению острых и хронических заболеваний. Поэтому с учащимися проводятся беседы, классные часы, часы общения о правильном питании. (Классный час здоровое питание.)

3.В системе воспитательной работы особое внимание уделяется проблеме повышения уровня здоровьесберегающей грамотности не только учащихся, но и их родителей. С этой целью на собраниях проводятся родительские лектории, основная задача которых – привитие потребности в здоровом образе жизни: «Профилактика ВИЧ-инфекции», «Питание – основа жизни»;«Профилактика и коррекция нарушения зрения»; «Дозировка домашнего задания, или Организация домашнего учебного труда школьников»; «Предупреждение употребления психоактивных веществ»; «Как обеспечить безопасность общения детей с компьютером»; «Как наказывать или поощрять» «Если у ребёнка проблемы с позвоночником» и т.п.

4.Сохранение здоровья это ещё и безопасное поведение дома на улице, в школе.

Поэтому совместно с родителями ведётся работа по изучению правил безопасного поведения. Это не только классные часы, собрания, беседы, но и посещение музеев, пожарной части, где ребята и родители узнают очень много полезного и интересного.

5.Экология

Знаменитая пословица гласит: Чистота – залог здоровья.

Пословица эта очень актуально не только для нас с вами, но и окружающей нас природы. Именно поэтому наш класс не остаётся в стороне, когда проходит акция «Школьный двор». Это высадка цветов, субботники, постройка фигурок на школьном дворе.

6.Воспитательная работа по профилактике вредных привычек может быть эффективной лишь в тех формах, которые интересны и привлекательны для школьников. Помимо тематических уроков по профилактике наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения в школе проведится просмотр документальных, художественных и любительских фильмов, конкурсы рисунков, проектов, сочинений, лекции и пр. в рамках обозначенных проблем.

7. Очень часто родители заняты и не могут помочь своему ребёнку отдохнуть и набраться сил за лето. В этом им каждый год помогает школы. Оздоровление детей в летнем лагере «Лучики».

Администрации и каждому учителю необходимо учитывать, что присутствующий на уроке в обычной школе ребёнок, как правило, не обладает абсолютным здоровьем. Игнорировать этот факт, проводя занятия так, как если бы никто из обучающихся не имел проблем со здоровьем, - неправильная и непрофессиональная позиция педагога.

Без грамотного, целенаправленного решения проблемы формирования культуры здоровья обучающихся школа не сможет выполнять свою задачу по охране их здоровья. Школьник, не заботящийся о своём здоровье, не мотивированный на его сохранение, укрепление и принятие здорового образа жизни, не сможет оставаться здоровым при всём старании педагогов.

Методология воспитания культуры здоровья школьников основана на:

обеспечении детей и их родителей своевременной информацией об основных здоровьесберегающих технологиях;

формировании мотивации на ведение здорового образа жизни;

воспитании ответственности за собственное здоровье и здоровье своих близких.

**Приоритетные направления работы по сохранению здоровья:**

Укрепление и сохранение здоровья школьников через повышение двигательной активности и усиление профилактической работы с учащимися, педагогами, родителями.

Создание условий для внедрения технологий здоровьесбережения учащихся.

Совершенствование школьного питания.

Диагностика и мониторинг результатов работы по сохранению здоровья школьников .

Информационное и методическое сопровождение работы по сохранению здоровья школьников и формированию здорового образа жизни.

Главные действующие лица, заботящиеся о здоровье учащихся в образовательных учреждениях – педагоги. Но вместе с тем всё, чем занимаются в школах врачи и средний медицинский персонал, должно находиться в согласовании со здоровьесберегающими функциями конкретной школы.

 Но первичные и наиболее фундаментальные основы здоровья ребёнка закладываются в семье. Взаимоотношения школы и семьи в вопросах сохранения и укрепления здоровья школьников должны быть отношениями сотрудничества, а не выяснением, кто за что отвечает. Школа и семья реализуют равные обязанности разными путями: образовательное учреждение больше знает – семья больше чувствует; школа обучает, рассказывает – семья научает, показывает; школа контролирует результаты на уровне коллективного поведения, а семья – индивидуального.

Родители считают главным вырастить ребёнка здоровым, но многие не имеют чёткого представления, что же для этого необходимо. В данном случае на первое место выходит школа, которая должна обучить родителей и помочь им в этом вопросе. В лице службы здоровья работа с семьёй может быть коллективной или индивидуальной, опережающей или параллельной, регулироваться предложением школы или спросом семьи.

**Среди основных направлений работы с семьёй можно выделить следующие:**

 изучение и анализ семей, условий воспитания и оздоровления;

 просвещение родителей в вопросах здоровья и здорового образа жизни;

 психолого-медико-педагогическое сопровождение не только детей, но и семей, в которых они воспитываются;

работа с особыми категориями детей и их родителями;

привлечение родителей в Совет школы;

проведение совместных с родителями акций, мероприятий: работа спортивных секций («Волейбол», «Баскетбол», «Футбол»), где по желанию совместно с детьми участие могут принимать и родители (соревнования команды учащихся против команды родителей); совместная работа с родителями по проведению месячника здоровья ; проведение Дня здоровья; спортивные эстафеты, турниры; конкурсы «Что знают дети и родители о здоровье и здоровом образе жизни», «Здоровячок»; КВН «С вредными привычками нам не по пути», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»; викторины «Правильная осанка – признак красоты и здоровья», «Глаза – зеркало души»; проведение школьного конкурса творческих работ на тему «Здоровье и окружающая среда».

Предметом особой заботы должны быть семьи детей с особенностями развития. Прежде всего, это дети с психоэмоциональными отклонениями, которые выражаются болезненными страхами, излишней застенчивостью, агрессивностью, патологической жестокостью, гиперактивностью, патологическим упрямством, демонстративным поведением. Не меньшего внимания требуют «трудные», больные и одарённые дети. С данными категориями детей в нашем образовательном учреждении работает педагог-психолог в течение всего учебного года.

Такие активные формы организации досуга учащихся как конкурсы, викторины, проектная деятельность, спортивно-массовые мероприятия способствуют воспитанию у обучающихся бережному отношению к своему здоровью как важнейшей личной и общественной ценности. Важнейшим звеном воспитательной системы школы является школьное самоуправление, развитие которого помогает школьникам почувствовать себя организатором своей жизни в школе, способствует привитию навыков культуры общения, умению жить в коллективе, что является немаловажным для самостоятельной жизни вне стен школы.

При решении проблемы сохранения здоровья необходимо учитывать социальные, индивидуальные, личностные и возрастные факторы, исходить из понимания того, что в современных условиях невозможно правильно ставить и решать вопросы образования без широкого вовлечения в этот процесс действующих социальных институтов (особенно – института семьи). Ведь всем ясно, что не только школа должна сберегать здоровье наших детей.

Добиться желаемых результатов возможно только при тесном сотрудничестве школы и семьи. Совместные занятия спортом, выполнение физических упражнений с родителями, игры и прогулки на свежем воздухе, своевременное соблюдение гигиенических процедур вызовут у ребёнка стремление к здоровому образу жизни.

Только при тесной взаимосвязи всех звеньев учебно-воспитательного процесса можно добиться позитивных результатов, а служба здоровьесбережения поможет наладить чёткую обратную связь между психолого-логопедо-медико-педагогической службой и родителями. Совместная деятельность детей, родителей и школы – важный фактор сплочения семьи и школы, укрепления здоровья и нравственного климата, возрождения добрых традиций и общих интересов.

Задача-минимум – обеспечить такой уровень взаимодействия, чтобы родители хотя бы не противостояли педагогам. Задача-максимум – интегрировать наиболее подготовленных родителей в деятельность школы для создания реального здоровьесберегающего пространства. Всё чаще правильно организованное сотрудничество приводит к тому, что некоторые родители сознательно проводят в школе общественно-благотворительную работу по оказанию помощи в этом.

**Проблемам, связанным со здоровьем учащихся, соответствуют конкретные задачи, стоящие перед школой:**

снижение учебных перегрузок у школьников, приводящих к состоянию переутомления;

организация физической активности учащихся, профилактика гиподинамии;

организация правильного питания школьников во время их пребывания в образовательном учреждении;

предупреждение вредного воздействия на здоровье факторов, непосредственно связанных с образовательным процессом (профилактика школьных болезней);

охрана и укрепление психологического здоровья детей (предупреждение школьных стрессов, распространение среди учащихся вредных привычек, зависимостей и т.д.);

формирование культуры здоровья учащихся и компетентности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий;

организация сотрудничества с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.

Только здоровый ребёнок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех её свойств и качеств. Не стоит забывать и о том, что каждый участник образовательного процесса должен полностью изменить свой стиль все подходы и принципы соей работы, иначе будет только усугубляться и без того трагическое положение, в котором оказались многие дети и взрослые сегодня.