



Взаимодействие с родителями по сохранению здоровья младших школьников

Т.В. Клещёва, Н.Д. Зазулова

Проблема здоровья современных школьников сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: *что для нас важнее — их физическое состояние или результаты процесса обучения?* Ещё А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Успех работы по реализации здоровьесберегающего подхода в образовательном процессе зависит от многих составляющих, в частности от:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создания и динамики развития здоровьесберегающей среды;
- здоровьесберегающей компетентности и профессиональной грамотности педагога и родителей;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой и т.п.

При работе с родителями младших школьников наиболее актуален аспект повышения их здоровьесберегающей компетентности. Уровень здоровьесберегающей компетентности родителей в основном оставляет желать лучшего:

- только четверть семей учащихся начальных классов стремятся вести здоровый образ жизни, т.е. он для них является нормой и все члены семьи руководствуются правилами здорового поведения;
- более 60 % родителей имеют нездоровые пристрастия — курят, не следят за питанием, ведут пассивный образ жизни и т.п.;
- значительная часть родителей (70 %), владея информацией о здоровье и здоровом образе жизни, не могут аргументированно объяснить собственные нездоровые привычки;
- практически все родители осознают, что нездоровые привычки в семье формируют нездоровый образ жизни детей, разрушающий их здоровье.

Естественно, школа не в состоянии возложить на себя ответственность за развитие культуры здоровья родителей учащихся. Однако целенаправленная работа по формированию у них основ организации здоровьесберегающей среды в семье, обеспечение оптимальных условий здоровьесбережения, выстраивания по отношению к детям, элементарное просвещение и т.п. должны быть отражены в





Т.В. Клещёва, Н.Д. Зазулова

Взаимодействие с родителями по сохранению здоровья младших школьников

программе взаимодействия семьи и школы в рамках реализации общешкольной программы «Здоровья».

Работа с родителями носит в ГОУ СОШ № 5 целенаправленный и систематический характер. Мы исходим из того, что работа одного учителя по сохранению и укреплению здоровья своих учеников будет иметь малый успех, если она ведётся в аспекте «учитель — дети». В этом случае нам не хватает звена: «учитель — **родители** — дети». Так как развитие здоровьесберегающей компетентности родителей — ресурс здоровьесберегающей среды не только в начальной школе, но формирования культуры здоровья и здорового образа жизни самого ребёнка.

Идея координации усилия взрослых по активизации самого субъекта воспитания — ребёнка возникла у нас давно, но реализуется довольно трудно, так как с каждым годом всё труднее становится привлекать родителей к проблемам школы. Отношение родителей к школе в последнее время всё более и более напоминает отношения заказчика и исполнителя (производителя и потребителя), где участие самого заказчика сводится к предоставлению ребёнка как исходного материала, ответственность же за конечный результат возлагается только от исполнителя, т.е. школы и педагогов, а свою роль большинство родителей по сути сводят к действиям кукушки — подкинул в школу — вырастят: воспитают, обучат, подготавливают к жизни и т.п.

Для организации работы образовательного учреждения, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся, необходима психологическая перестройка самих учителей и родителей. Надо этой проблемой «заболеть». Только при полном понимании и поддержке со стороны родителей можно достичь поставленной цели.

Мы все понимаем, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных, здоровых привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребёнок значительную часть времени проводит в семье. Вот почему именно в семье закладываются основы отношений к себе и своему здоровью. Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, это залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром.

На протяжении нескольких лет на родительских собраниях затрагиваются вопросы, касающиеся здоровья детей — «Нравственность и здоровье», «Общение и здоровье в семье», «Дети и телевизор», «Дети и компьютер», «Организация совместного досуга родителей и детей», «Разговор о сотовых телефонах», «О правильном питании», «О прививках», «О проблемах воспитания здоровых детей» — такой цикл бесед проводят классные руководители на классных родительских собраниях.

Классные руководители, социальный педагог разрабатывают и проводят анкетирование по вопросам здоровья. Учитель физкультуры и психолог школы проводят практические занятия с родителями с показом на детях и на самих родителях общеукрепляющих и развивающих упражнений (снятие стресса, психологической настройки, комплекс утренней гимнастики, упражнения для сохранения красивой осанки, снятие боли). Медсестра проводит беседы для родителей: «Причина частых заболеваний», «Режим дня, питания, закаливание ребёнка в выходные дни», «Профилактика плоскостопия и патологической осанки у детей», «Одежда ребёнка в разные сезоны года» и др. Часто родители сами просят дать консультации по тому или другому вопросу. Вместе с родителями обсуждаются вопросы по изменению состояния здоровья у детей, вместе ищем причины появляющихся проблем.



Т.В. Клещёва, Н.Д. Зазулова

Взаимодействие с родителями по сохранению здоровья младших школьников

В нашей школе мы используем разные формы проведения родительских собраний:

- ◆ устный журнал;
- ◆ обращения учителей к родителям;
- ◆ меморандум ребёнка к родителю;
- ◆ родительский лекторий;
- ◆ консультации, беседы;
- ◆ совместные с детьми родительские собрания.

Большая работа ведётся с родителями по наглядной агитации. Для родителей оформляются красочные агитационные стенды: «Мама и папа! Бабушка и дедушка! Дайте шанс своему ребёнку расти крепким и здоровым», «Внимание, витамины!», «Полноценный завтрак каждый день — залог здоровья, заряд сил и хорошего настроения». В родительских уголках вывешивается информация на медицинские темы:

- ◆ Ушибы.
- ◆ Профилактика отравлений.
- ◆ Закаливание.
- ◆ Лекарственные травы.
- ◆ Профилактика травматизма.
- ◆ Ядовитые грибы и ягоды.
- ◆ Естественные факторы оздоровления.

Создан уголок здоровья, в котором также меняется ежемесячно информация о заболеваниях: туберкулёз; грипп; бронхиальная астма; педикулёз; ветряная оспа; гепатит; гайморит и др.

Ещё раз хочется повторить, что большая роль в воспитании у ребёнка устойчивой потребности быть здоровым и навыков здорового образа жизни отводится семье. Семья — первый институт, в котором закладываются основы будущей здоровой личности. Родители и педагоги должны предъявлять ребёнку единые обоснованные и понятные ему требования. Когда учителя начальных классов сталкиваются с проблемой частых простудных заболеваний у младших школьников, выясняется, что проблема не в ребёнке, а в чрезмерной «опекаемости» ребёнка родителями. Боясь за своё дитя, родители неосознанно наносят его здоровью вред.

На родительском собрании предлагаем ролевую игру родителям: *Представьте, что вы собрались на прогулку. Оденьтесь так же, как вы одеваете детей. А теперь бегом в горку и с удовольствием в течение часа катаемся. Пора возвращаться домой, что с нами происходит? Даже майка становится сырой от чрезмерного отяжелённой одежды. И тут достаточно лёгкого ветерка, минутного стояния как подкрадывается простуда...* Это только один из примеров того, каким образом, вместе находятся оптимальные варианты решения многих проблем.

Очень много приходится родителям объяснять о необходимости соблюдения детьми режима дня, приближённого к режиму детского сада и школы. Каждый педагог добивается, чтобы в разработке режима дня принимали активное участие и родители, и дети, т. к. в каждой семье есть свои законы, устои, нюансы. В режим дня ребёнка мы включаем и то время, когда родители могут проверить домашнее задание у ребёнка, и то время, которое они используют для совместного общения (это и минутки здоровья, и беседы по душам, и совместные прогулки).



Т.В. Клещёва, Н.Д. Зазулова

Взаимодействие с родителями по сохранению здоровья младших школьников

В рамках воспитательной модели используются такие формы работы с родителями, как совместные спортивные развлечения: «День здоровья», «Весёлые старты», лыжные эстафеты, праздники к важным датам (где также привлекаются родители к участию в играх, беседах), прогулки, Дни радостных встреч (практические занятия), которые ведут сами родители для воспитания привычки к аккуратности, чистоте, привития простейших навыков самообслуживания, для удовлетворения потребности в общении и движении.

Для проведения Дней радостных встреч мы выбрали следующие методы и формы воспитательной работы: игра, игровые действия, решение проблемных ситуаций, метод комментированного действия, стимуляции двигательной активности, обыгрывание ситуаций. Так родители под руководством учителя сами проводили эти Дни встреч, назвав их практическими занятиями в «Школе здоровья»:

- ◆ «Для чего нужна вторая сменная обувь»;
- ◆ «Носовой платок! Нужен ли он»;
- ◆ «Почему нужно проветривать помещение»;
- ◆ «От чего защищает зонтик»;
- ◆ «Что будет, если...»
- ◆ «Копилка здоровья»;
- ◆ «Воды холодной не бойся — ежедневно мойся»;
- ◆ «Хочу всё знать» и т.д.

По результатам такой работы обычно готовится выпуск газеты для родителей «Мы здоровая семья» с тематикой «Как помочь ребёнку быть здоровым». Так родители вовлекаются в тесное сотрудничество со школой в деле укрепления здоровья детей. В целом это способствует установлению и укреплению позитивных взаимоотношений и в самих семьях, устраняя имеющие место естественные возрастные барьеры в интересах и общении представителей разных поколений: родители — дети — внуки.

Многие учителя начальных классов не только в нашей школе очень любят и систематически проводят праздники «Мама, папа, я — спортивная семья». Среди начальных классов в этом году был проведён вечер «Мама, папа, я — дружная семья», где также были элементы подвижных игр, спортивных соревнований, советы доктора Айболита. Этот праздник объединил всех.

Это действительно был праздник семьи. Если на родительские собрания приходит по одному родителю, то здесь оба родителя и все дети были вместе. И самое главное, чтобы провести этот праздник, семьи собирались несколько раз для помощи учителю, для консультаций по домашнему заданию, для изготовления декораций наглядности и спортивного инвентаря, для рисования генеалогического древа, герба семьи, для тренировок в спортивных состязаниях и викторинах. Следует подчеркнуть, в ходе эксперимента педагоги школы увидели, что родители младших школьников, легко увлекаемые и очень увлекающиеся люди, и грамотно организованная работа с родителями позволяют раскрыть новые грани талантов родителей, детей и самого педагога. Это также помогает уйти от традиционного напряжения в отношениях учитель — родители. Нередко один выступает в роли непререкаемого руководителя, а другой — в роли вынужденного исполнителя, лишённого возможности выбора варианта действия. В результате всё это негативно отзывалось на ребёнке. Давление, оказываемое на ребёнка двумя взрослыми, приводит к тому, что авторитет одного из них рано или поздно в глазах ребёнка обязательно пострадает, что подтверждается многолетней практикой развития такого типа отношений. Решение этой проблемы — задача здоровьесбережения.

В воспитательной и здоровьесберегающей работе школы необходимо учитывать и зависимость поведения, состояние школьников от воздействия средств массовой информации. При возможностях этой индустрии в современном мире от её воздействия на людей многое зависит.





Т.В. Клещёва, Н.Д. Зазулова

Взаимодействие с родителями по сохранению здоровья младших школьников

Приходится признать, что на психологическое здоровье населения, особенно подростков, воздействия СМИ скорее негативное. Огромный объём ненужной, а порой «грязной» пошлой, агрессивной информации, поступающей в сознание и подсознание по каналам СМИ, перегружает память, отвлекает внимание от важных дел, вызывает утомляемость, повышенную нервозность, раздражительность, провоцирует к асоциальному поведению.

Конечно, школа и родители не могут коренным образом изменить работу СМИ, но дозировать их нагрузку, скорректировать их воздействие на психику, здоровье школьников — не только реальная, но и необходимая задача школы и родителей. Об этом часто напоминают классные руководители родителям, чтобы те регламентировали просмотр передач детьми, помогали своим детям определять правильный выбор передач, учили давать адекватные оценки и делать позитивные выводы даже в самых сложных случаях.

Итак, при выборе направления работы с родителями по вопросам здоровьесбережения коллектива нашей школы учитывает следующее:

- ◆ социологический опрос родителей (каким видят родители своего ребёнка);
- ◆ создание условий для психофизического благополучия детей в школе и семье;
- ◆ сотрудничество в вопросах оздоровления;
- ◆ привлечение родителей в работе педсоветов, совещаний;
- ◆ сотрудничество с семьёй по проблемам формирования здорового образа жизни у детей.

Клещёва Татьяна Валентиновна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Зазулова Наталья Дмитриевна, учитель начальных классов средней школы № 5 Юго-Западного округа г. Москвы