[**Здоровье детей в наших руках:**](http://bairn.site/deti/zdorove-detei-v-nashih-rykah-konsyltaciia-dlia-roditelei.html)

В последнее время многие учителя и медики поднимают тему под названием «Здоровье детей в наших руках». Именно об этом принято беседовать с родителями. И, разумеется, давать им какие-то рекомендации, а также наставления и советы. Сегодня мы постараемся понять, о чем разговаривают на подобных собраниях. И изучим методы, которые позволяют провести беседу максимально успешно. Указанные рекомендации подойдут и для детских садов, и для школ. Хотя, может, тема «Здоровье детей в наших руках» — это нечто бесполезное и ненужное родителям, которые и сами знают, как защитить своих отпрысков?

**Актуальность**

Большинство родителей самостоятельно понимают важность поддержки здоровья подрастающего поколения. В современном мире, переполненном вредными и агрессивными факторами, можно загубить ребенка еще в самом начале его развития.

По этой причине многие медики и учителя твердят родителям: «Здоровье ребенка в ваших руках». Зачастую в школах проводятся соответствующие беседы на данную тематику. И они пользуются популярностью у сознательных мам и пап. Ведь далеко не всем родителям известно, как правильно обезопасить собственного ребенка и его здоровье.

**Для будущих родителей**

«Здоровье детей в наших руках» — именно так зачастую звучат первые лекции для будущих родителей. Точнее, для беременных женщин. Они, как правило, проводятся на специальных курсах. И детскому здоровью тут отведено отдельное внимание.

Если говорить о собрании для будущих мам, то данное направление содержит рассказы о том, как должна вести себя беременная женщина, чтобы максимально обеспечить правильное развитие ребенка. Как питаться, сидеть, стоять. Что можно и нельзя давать малышу после рождения. Обо всем этом рассказывают на подобных собраниях. Как показывает практика, лучше всего это удается делать медикам.

Только вот подобные консультации могут быть забыты со временем. По этой причине в детских садах и школах их дублируют. О чем же стоит разговаривать с родителями? Как успешно провести соответствующее собрание?

**Дети и гаджеты**

На сегодняшний день практически всегда поднимается вопрос о «взаимоотношениях» детей с гаджетами. Ведь это важный момент, который должен присутствовать в беседе, посвященной теме «Здоровье детей в наших руках». Ученые доказали, что современные малыши (даже дошкольники) слишком много времени проводят с техникой. Разумеется, она не всегда благоприятно влияет на их развитие.

Стоит рассказать родителям о том, что детям в определенном возрасте гаджеты несут больше вреда, чем пользы. Если ребенок постоянно (с рождения) играет в компьютерные игры, мало общается со сверстниками, не видит обычных игрушек — пирамидок, машинок, кукол, посудки, то у него наблюдается задержка развития психического и речевого, фантазии. Всего должно быть в меру. Не нужно полностью отрывать ребенка от техники, но и постоянное их «общение» может навредить. К слову, до 3-х лет детям вообще не желательно показывать гаджеты. Школьникам же можно проводить за компьютером или планшетом приблизительно 2 часа в день. И не более того. Данную информацию нужно донести до всех мам, пап, бабушек и дедушек.

**Питание**

Здоровье детей в руках родителей — это факт. Ведь до 18 лет именно родня в ответе за ребенка. Как раз до этого момента и происходит основное формирование здоровья и иммунитета. И очень часто все зависит от правильно питания.

Консультация «Здоровье ребенка в наших руках» в обязательном порядке должна включать в себя разговор, посвященный рациону современного малыша.

Сообщите о том, что в рационе школьника (да и вообще, ребенка) должны быть только полезные продукты. Это преимущественно фрукты и овощи. Мясо и рыба должны быть нежирными, без множества пряностей. Приветствуются блюда на пару. Донесите до родителей, что если они не будут следить за тем, что едят их дети, то в будущем у малышей могут начаться проблемы с пищеварением и желудком, возникнут аллергии. Восстановить здоровье будет сложно.  
Вредные напитки и снеки (вроде «Колы» и чипсов) стоит ограничить. И давать крайне редко. Пусть родители игнорируют все капризы и истерики на этот счет. Иногда это не так уж и просто, но придется постараться. Ведь приходится помнить, что здоровье детей в руках родителей.

**Спорт**

Следующий момент, который обязательно стоит затронуть — это спорт в жизни ребенка. Современные дети не сильно стремятся в спортивные кружки и секции. И это становится проблемой. Родительское собрание «Здоровье ребенка в ваших руках» должно включать в себя беседу относительно данного направления.

Нужно объяснить, что для детей спорт является важной составляющей. Ведь он помогает поддерживать себя в форме, а также способствует правильному развитию тела, формированию осанки, от чего во многом зависит правильная работа внутренних органов. Задача родителей — пробудить интерес к спорту у своего чада. Пусть показывают всю пользу на собственном примере, а также предложат ребенку выбрать для себя спортивную секцию. Можно для ознакомления сводить его на несколько уроков, так малыш (или подросток) быстрее поймет, что ему нравится.

**Закон**

Разумеется, не стоит пренебрегать и такой темой, как законодательство. Согласно нему, здоровье детей в руках родителей находится вплоть до совершеннолетия. И данный факт стоит разъяснить.   
Стоит подчеркнуть, что за безопасность в первую очередь отвечают те, кто родил малыша. Иначе следует наказание. Самое безобидное — это предупреждение и постановка на учет в социальную службу. Если вы не справляетесь с опекой и воспитанием, то вас попросту лишат родительских прав. И тогда вся работа по обеспечению здоровья и безопасности подростающего поколения перейдет к государству или новым опекунам.

Правда, данному направлению уделять много времени не стоит. Ведь все и так знают, что родители отвечают полностью за ребенка (и за его поведение в том числе) до его совершеннолетия. Гораздо важнее дать несколько советов, которые помогут организовать данный процесс с максимальным результатом.

**Поведение**

Как должна проходить консультация «Здоровье ребенка в ваших руках»? Немаловажным моментом здесь является и упоминание о том, что именно родители должны как-то сформировать у малыша нормы поведения. Научить его, что можно делать, а что нет. Ребенка нужно воспитывать — это факт. Иначе и его здоровью, и психике, и развитию в целом будет нанесен огромный ущерб. Родительское собрание «Здоровье детей в наших руках», в котором будет иметься место для беседы о формировании правильного поведения, принесет хорошие успехи. Особенно, если вашим советам последуют.

Во время проведения консультации нужно объяснить, как вести себя в определенных ситуациях: что делать, если внезапно подошел знакомиться посторонний мужчина, как себя вести дома без взрослых. Вообще, сейчас данную обязанность принято перекладывать частично на образовательные учреждения. Но именно семья должна формировать стиль поведения у малыша.

**Режим дня**

Здоровье детей в руках взрослых — это уже давно известный факт. Ведь не просто же так говорят, что родители — это первые педагоги. А значит, именно на них лежит вся ответственность за развитие ребенка (даже если не учитывать законодательство). Важным моментом в формировании крепкого здоровья играет режим дня.

Если правильно сформировать режим дня ребенка, то это не только благоприятно скажется на его развитии, но и устранит в будущем проблемы со здоровьем. Хроническое недосыпание — это распространенный диагноз, который ставится сейчас даже детям. Особенно подросткам. Поэтому важно объяснить родителям, что ребенок должен вовремя ложиться спать — не позже 22-00. Исключения можно делать в особых случаях, но очень редко.

Нарушение режима дня способно привести к огромным проблемам со здоровьем в будущем. И никто, кроме родителей, не может контролировать данный процесс. Так что, здоровье детей в наших руках. Консультация для родителей, проведенная по вышеперечисленным направлениям, скорее всего, вызовет массу негодования и высказываний из разряда «Да мы и так все знаем!». Но все равно придерживайтесь плана.

**Прогулки**

Нельзя забывать и о том, что важным моментом для формирования иммунитета являются прогулки. Им стоит уделять должное внимание. Особенно в хорошую погоду и летом.  
Сообщите, что в день ребенку следует проводить на свежем воздухе порядка 1,5 часов. Желательно просто на природе, подальше от дорог, машин и прочих загрязненных мест. При всем этом желательно, чтобы ребенок во время прогулок активно двигался. Или вообще занимался спортом. Заставлять его не нужно. Все должно быть в добровольном порядке. Например, посоветуйте чаще выходить на прогулки с ребенком во дворы, где имеются спортивные площадки и разнообразный спортивный инвентарь. Так родители сумеют пробудить интерес ребенка к оздоровлению без принуждения. Это очень важно.

**Тесты**

Мы практически закончили наш разговор, посвященный теме «Здоровье детей в наших руках». В заключение рекомендуется провести небольшое тестирование для родителей. Пусть они сами ответят, как они следят за тем, чтобы их дети развивались правильно и хорошо.

В этом помогут специальные вопросы. Их шаблоны можно найти где угодно. Также можно сформировать собственные вопросы. Главное, чтобы родители могли ответить, как питается их ребенок, что они делают для оздоровления школьника, в чем ограничивают. Кроме того, пусть опишут, ходят ли их дети в спортивные кружки, чем интересуются. Спросите о планах на будущее в вопросе обеспечения безопасности и здоровья ребенка. Соберите результаты. На их основании можно подвести итоги, дать индивидуально рекомендации по поддержке здоровья школьника в каждом отдельном случае.

**Психика**

Еще один важный вопрос — формирование психического здоровья ребенка. Это огромная проблема в современном мире. Родительское собрание «Здоровье ребенка в ваших руках» в обязательном порядке должно затрагивать данную проблему.  
Нужно донести до родителей, что ребенок должен воспитываться, расти и развиваться в благоприятной атмосфере. Ведь весь негатив сказывается на психологическом здоровье. И зачастую негативно влияют на него именно родители. Особенно в период подросткового возраста, когда у ребенка появляется собственное мнение и взгляды на жизнь.

Любой родитель обязан способствовать поддержанию в семье только благоприятной и дружественной атмосферы. В противном случае школьнику будет нанесен огромный вред. Никто кроме родителей не может повлиять на психику ребенка в такой степени. Ведь большую часть времени дети проводят именно с членами семьи. Как только данная тема будет изучена, можно заканчивать собрание. Если подумать, то ничего трудного в этом нет.