**Рекомендации родителям**

**по формированию здорового образа жизни у детей**

* Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.
* **ПОМНИТЕ**: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.
* Не считайте своего ребенка слишком маленьким для того, чтобы употреблять алкоголь и наркотики: беду легче предотвратить, чем бороться с нею.
* Не воспринимайте курение подростка как безвредную привычку: часто это приводит к употреблению более тяжких наркотиков.
* Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.
* Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.
* Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.
* Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка
* В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров,  музыкантов, спортсменов, политиков.

|  |
| --- |
| ***Рекомендации медиков:***    КОМПЛЕКС  УПРАЖНЕНИЙ  направленных на профилактику близорукости  у детей и подростко    СИДЯ. Сопряжено крепко зажмурить оба глаза на 3 секунды, а затем открыть на 3 секунды. Про себя повторять счет «раз, два, три». Выполнять до 6-8 раз.    СИДЯ. Сопряженные движения глаз по кругу в ту и другую стороны по 4-5 раз.    СТОЯ. Смотреть вдаль 3-5 секунд, затем перевести взгляд на палец или карандаш в вытянутой вперед руке и, продолжая вперед смотреть на палец или карандаш, приближать руку постепенно до глаз на расстоянии 10 см. Повторять 8-10 раз.  Эти упражнения рекомендуется делать ежедневно после окончания первой половины уроков в каждом классе  Через 20-25 минут после начала каждого урока необходимо рекомендовать отдых глазам в виде быстрых морганий в течение 1 минуты, затем закрыть глаза, откинуться на спинку парты и спокойно посидеть 1-2 минуты. Весь комплекс упражнений занимает  5-6  минут.    ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ.  Первое место – снижение зрения к 11-ому классу 24% учащихся имеют снижение зрения.  Помощь родителей:  1. Для выполнения домашних занятий подобрать светлое место, удобные стол, стул и хорошее освещение.  2. Через 30 минут перерыв для отдыха глаз.  3. Через 2-3 часа зарядку для глаз.  4. Ежедневно 1-2 часа активные прогулки на свежем воздухе. |
| |  | | --- | | « Семиклассники».            Понятие воли, как  известно, имеет в психологии множество значений. Мы будем считать, что воля – это способность человека достигать сознательно поставленную цель, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия. Волевое поведение в этом аспекте предполагает  целенаправленность, самоконтроль поведения, возможность воздерживаться в случае необходимости от тех или иных действий, то есть овладение собственным поведением.  Умение владеть своим поведением – важное качество зрелого, взрослого человека. «Мы только тогда можем говорить о формировании личности, - писал Л.С. Выготский, -  когда имеется налицо овладение собственным поведением».  «Слабость цели».  Неорганизованность, действие по наиболее сильному мотиву, сравнительно легкий отказ от достижения поставленной цели вопреки ее объективной значимости – все это входит в качестве неотъемлемой части в портрет типичного подростка. Сами 13 – 14 летние школьники очень озабочены тем, что не умеют владеть собственным поведением: в их самоописаниях преобладают указания на недостаточность волевых качеств.  Умение владеть собой, своим поведением ценится подростком, а отсутствие необходимых качеств вызывает у него беспокойство. Казалось бы, налицо условия, которые делают этот период чрезвычайно благоприятным для формирования воли, ознакомления школьников со способами организации своего поведения. Однако практика показывает, что подобная работа в этом возрасте оказывается неэффективной.  Это противоречие обусловлено прежде всего тем, что указанная озабоченность подростка не имеет подлинной силы. Для выполнения большинства поведенческих обязанностей (в той мере, в какой подростку представляется необходимым их выполнение) ему вполне достаточно тех умений, которые у него есть. Стремление «стать более волевым человеком» не подкреплено подлинным желанием (и реальной необходимостью) измениться.  Для подростка характерно не слабость воли, а слабость цели. Другими словами, подросток уже имеет возможности, обеспечивающие овладение своим поведением ради определенной цели, но еще не имеет цели такой значимости, ради которой следовало бы это осуществлять. Цели, которые он ставит перед собой, часто не имеют личного смысла, ситуативны, заимствованы. Это  обуславливает быструю и неоправданную, с точки зрения наблюдателя, смену целей. Часто, проиграв в уме ситуацию выбора и создав определенное намерение, подросток мысленно, в воображении достигает желаемого. Эмоционально он уже переживает достижение этой цели.  Нередки также случаи, когда школьник ставит перед собой какую-то цель и даже начинает что-либо делать по ее достижению. Но затем, столкнувшись с трудностями или потеряв интерес по како-то причине, он меняет цель или вообще отказывается от постановки каких-либо целей. На вопрос взрослого, почему он перестал делать то-то и то-то, подросток совершенно искренне отвечает, что ему теперь это не нужно.    Обогащая интересы и увлечения.    Кроме того, для подростка еще очень важна эмоциональная значимость цели. Признавая значимость организованности, необходимость выполнять свои обязанности и даже ставя перед собой задачу, например, улучшить свою отметку по математике, ребенок, как правило, очень быстро отказывается от своих намерений, особенно если для достижения цели следует пренебречь чем-то непосредственно привлекательным. «У детей этого возраста, - писала Л.И.Божович, - очень ярко выражено стремление подбирать аргументы в пользу эмоционально более привлекательного поведения за счет поведения необходимого, требуемого. Иначе говоря, у подростков сильные эмоции гораздо чаще, чем у взрослых, блокируют разумное решение».  Таким образом, формирование воли в подростковом возрасте требует прежде всего «усиления цели» развития того, ради чего должно осуществляться волевое поведение. Это означает, что волю нельзя воспитывать как-то отдельно, в ходе специально направленных на это занятий. Развивать волевое поведение подростка нужно, используя эмоционально привлекательные цели, обогащая интересы, увлечения школьника, поддерживая и укрепляя возникающее у него намерения. Принципиально важно, чтобы эти цели были для школьника действительно важными, а не задавались искусственно.  Значительную роль играет также наличие чувства собственного достоинства и представление о своем уровне достижений, снижение которого оказывается чрезвычайно болезненным для самого подростка: он не может себе позволить «упасть в собственных глазах».  Важны и сложившиеся ранее привычки к систематическому труду, к порядку и т.п. все это облегчает для подростка преодоление непосредственного желания, хотя и не всегда приводит к успеху.  Существенное значение имеет формирование необходимых нравственных качеств школьника, таких, как чувство долга, ответственности.  Помогая школьнику добиваться определенной цели, не  следует акцентировать внимание  на том, что таким образом развивается воля. Гораздо более эффективно обратить внимание подростка на то, какие чувства возникают у него в связи с «победой над собой»: над своим нежеланием что-то делать, собственным страхом.  Школьники часто смешивают проявление таких, например, качеств, как настойчивость и упрямство, следование определенным принципам и стремление во что бы то ни стало настоять на своем. Поэтому очень важны беседы с подростками, в процессе которых они научаться различать эти проявления.    Предвидеть последствия.  Очень важно обеспечить школьника средствами достижения желаемой цели, организации своего поведения. К таким средствам относятся: умение учитывать последствия совершенных и несовершенных поступков для себя и окружающих, способность представить такие последствия не только интеллектуально, но и эмоционально (например, представить собственные переживания при ответе не выученного урока).  Школьника следует специально обучать умению представлять себе, как он будет чувствовать себя в дальнейшем, через определенное время. Это для него очень трудно, поскольку «подростки не умеют представлять те последствия поступка, которые зависят не от объективных обстоятельств, а от собственного психологического или даже физического состояния.  Отказу от волевого поведения служит также характерная для подростков «установка на отказ от усилия», особенно от усилия длительного. В этом плане полезно научить подростка ставить промежуточные цели, развивать намерение на ряд конкретных, достаточно мелких этапов и вознаграждать себя за преодоление каждого из этих этапов.  В современной психологии все большее влияние приобретает направление, получившее название «стратегии преодоления трудностей» (coping), то есть формирование таких качеств и умений, которые позволят человеку не просто справляться с возникающими трудностями, но и чувствовать, что он как личность стал сильнее, компетентнее, его возможности выросли. Формирование воли в 12-14 летнем возрасте эффективно осуществляется в русле именно такого общего контекста.    В плену эмоций.  Следует также иметь в виду повышенную потребность подростков в эмоциональном насыщении, «жажду ощущений», причем новых и сильных, с чем бывает связаны весьма рискованные формы поведения, любовь к громкой, «бьющей по нервам» музыке и первое знакомство с ПАВ.  Подростки бурно и непосредственно выражают свои эмоции, они часто не могут сдержать гнев, замешательство. Особенностью их эмоционального реагирования является сравнительная легкость возникновения переживания, эмоциональной напряженности, психологического стресса.  Противоречия (например, между стремлением утвердить свою взрослость и боязнью последствий своих поступков) могут приводить к частым и достаточно продолжительным аффектам. Известно, что аффективные реакции имеют сильный и в определенном смысле разрушительный характер, характер «взрыва». Особенностью аффекта является полная поглощенность им, своеобразное сужение сознания. Эмоции в этом случае полностью блокируют интеллект, и разрядка происходит в виде активного выброса эмоций: ярости, гнева, страха. Аффект является свидетельством того, что человек не может найти адекватного выхода из ситуации.  Переживание аффекта оставляет в психике особый – «аффективный» – след травмировавшего опыта. Такие следы могут накапливаться в ситуациях, сходных с той, которая первоначально вызвала аффект. В результате аффективные реакции могут возникать по незначительным поводам, и даже без реального повода. Аффективные реакции вызываются особой чувствительностью детей данного возраста к ситуациям, актуализирующим ведущие потребности, прежде всего, потребность в самоуважении.    Помощь и профилактика.  Необходимо оказывать помощь подростку в период непосредственного протекания аффекта. В таких случаях важно создать условия для «разрядки» аффекта без особо вредных последствий для подростка и окружения: отвести его в тихую комнату, на какое-то время оставить одного, предоставить возможность разрядить напряжение (например, ударять по какому-либо мягкому предмету), дать выплакаться.  Когда подросток успокоится, побеседовать с ним. После приступа аффекта школьник вместе с облегчением испытывает чувство вины. Попытка разобраться, что произошло, чем вызвана вспышка, препятствует возникновению аффективного следа. Часто повторяющиеся аффективные вспышки свидетельствуют о сильном неблагополучии подростка и требуют углубленной работы.  Подростков необходимо обучать, как владеть своими эмоциями, некоторым простым приемам регуляции эмоциональных состояний. Следует научить школьника осознавать свои чувства, эмоции, выражать их в культурных формах, говорить о своих чувствах. Формирование опосредованных форм выражения эмоций способствует и профилактике аффективных проявлений.  Эффективность обучения подростка овладению своими эмоциональными состояниями, способам профилактики эмоциональной напряженности во многом зависит от особенностей его отношения к себе. Завышенная или заниженная самооценка, конфликтные типы самооценок существенно ухудшают эмоциональное самочувствие школьника и создают барьеры для необходимых изменений. В таких случаях следует начинать работу с изменения отношения | |