

Родительское собрание

“Роль семьи в формировании здорового образа жизни”

Цель: Формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья у учащихся и родителей. Создание системы взаимодействия школы и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья детей. Ознакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей в домашних условиях.

ХОД СОБРАНИЯ

I. Актуальность

Здравствуйте, уважаемые родители. Цель нашей сегодняшней встречи – систематизировать все наши знания по вопросу, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей.

Возросшая в последнее время актуальность темы здоровый образ жизни (ЗОЖ) помогает людям приходить к тому, что несбалансированное питание, вредные привычки, огромное количество стресса, отсутствие достаточного количества физических нагрузок негативно сказываются на самочувствии, количестве заболеваний, продолжительности жизни. По большому счету понятие ЗОЖ так волнует современное общество, потому что люди хотят дольше жить и чувствовать себя при этом хорошо.

Введение в тему собрания

Предлагаю начать наше собрание с небольшой разминки:

Я начну, а вы продолжайте,

Дружно хором отвечайте! (вопросы задаем по столам)

- Холода не бойся, сам по пояс... .(мойся) .
- Больной лечись, а здоров (берегись) .
- В здоровом теле,(здоровый дух) .
- У кого, что болит, тот о том и (говорит) .
- Здоровье дороже(богатства)
- Солнце, воздух и вода (наши верные друзья)

- Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду) .
- Кто любит спорт, тот (здоров и бодр) .
- Курить – здоровью (вредить) .
- Кто спортом занимается, тот силы ... (набирается) .
- Здоровье дороже (богатства) .
- Отдай спорту время, а взамен получи (здоровье) .

II. Вступительное слово классного руководителя

Нам сегодня предстоит определить, что такое “Здоровый образ жизни”. Немного раньше родители и отвечали на вопросы анкеты.

№1

Сколько часов в день обычно ваши дети смотрят телевизор или играют в компьютерные игры?

Не смотрят

2 часа

3 часа

№2

Курят ли у вас в присутствии детей?

Да, почти всегда

иногда

никогда

№3

Распитие спиртных напитков дома в присутствии детей.

Всегда_

иногда_

Анализ ответов родителей на анкету.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражают

стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере. Для того, чтобы ребёнок был здоров, многое зависит именно от нас родителей. А для этого нужно вести здоровый образ жизни родителям, чтобы дети видели пример дома и старались подражать своим самым близким людям. А какой пример они видят дома, так в дальнейшем и будут поступать сами.

ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы

Гигиенические условия. Я не сомневаюсь, что каждый из нас старается дома поддерживать чистоту и порядок. Желает, чтобы дома было комфортно, уютно. Но не надо всё по наветию порядка работу возлагать только на себя; в этом могут помочь все члены семьи, в том числе и ваши дети: помыть посуду, убрать дома, навести порядок.

Хочу остановиться на таком аспекте как соблюдение личных гигиенических правил – поддержание чистоты своего тела. С малых лет необходимо приучать детей к соблюдению правил гигиены.

Закаливание – воздействие контрастных температур на организм, цель которого – укрепить организм, его иммунную систему.

Закаливание воздухом – это прогулки, до 4 часов в день, даже в ненастную погоду (зимой до -22*С); это ежедневное проветривание помещения с постепенным снижением температуры воздуха от 22С до 18С. Запомните свежий воздух – отличное средство закаливания детского организма!

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие на ребенка. Самая доступная процедура – это обливание ног ребенка водой. Температура воды 30*С с постепенным ее понижением на 2*С через 2 дня. Температуру доводят до 18-16С. После данной температуры важно насухо вытереть ноги ребенка полотенцем. Приучайте ребенка ходить босиком в помещении и по земле летом в любую погоду. Это самый эффективный метод закаливания. Он укрепляет не только иммунную систему, но и нервную. Приучайте ребенка полоскать рот и горло водой с комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки.

Закаливание солнцем так же важно, как вода и воздух. Начинайте солнечные ванны не ранее чем через 1,5ч после еды и заканчивайте не позднее чем за 30м. до еды. Голова должна быть защищена от солнечных лучей. Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вы сами ни за что не согласились бы выполнить. Помните, что на ребенка большое впечатление производит ваш собственный пример.

Немаловажным остаётся **психологический климат в семье.**

Мамы и папы, бабушки и дедушки, дети и внуки – семья. Маленький коллектив спаянный любовью, заботой друг о друге, взаимной помощью. Здесь и радость и порой горе – все на всех. В семье все зависит от друг друга. И раздражение, плохое настроение может вылиться в раздражение, плохое настроение всех.

Положительный эмоциональный климат семьи, где преобладают радость, оптимизм, душевность, любовь и нежность, нужен ребенку для его психического здоровья.

То как взрослые реагируют на приходящие в окружающей жизни имеет огромное значение для формирования представления ребенка, который откликается на все приходящие эмоциональными средствами: смехом, гневом, жестикуляцией, мимикой. Ребенок внушаем, склонен к подражанию, он чутко воспринимает и перенимает все эмоциональные реакции. Поэтому, если вам что то не нравится в ребенке, его нравственном облике, вспомните: ребенок в какой то степени является вашим зеркальным отражением.

Созданию спокойной обстановки в семье помогает критичное отношение взрослых к своим действиям, учет их влияния на ребенка.

А часто ли в вашей семье звучат ласковые слова по отношению друг к другу, к детям?

Дети всегда очень чутко чувствуют ваше состояние психологическое, и если в семье накалённая обстановка, ребёнок чувствует себя некомфортно.

Уважаемые родители, старайтесь всегда выяснять отношения со своей половинкой не в присутствии детей, уважительно относитесь к своим детям.

Двигательная активность и пребывание на свежем воздухе .Это прежде всего, занятие спортом, поход всей семьёй в кино , выезд на природу и т. д .

Движение - это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие.

Физическое воспитание – это не только занятие физкультурой, а целая система организации двигательной активности: утренняя гимнастика, физ. упражнения, занятия по физической культуре, подвижные игры, пешеходные прогулки, пробежки, катание на велосипеде, самокате, санках, упражнения на спортивном комплексе.

Физическое воспитание в семье предполагают укрепление здоровья и силы, физическое развитие ребенка.

Физкультура – занятие радостное, в самой своей сути – снимает раздражение, отвлекает от напряженных мыслей.

Совместная зарядка, прогулка за город, туристический поход, семейные подвижные игры и соревнования, помогают более легкому и естественному установлению контакта между старшими и младшими членами семьи.

Как выбрать нужный вид спорта?

Идеально приобщать ребенка к спорту в промежутке между 5-11 годами – в возрасте расцвета физических возможностей. Раньше всего можно заниматься видами спорта требующими ловкости, гибкости и быстроты движений. К ним относятся: фигурное катание, гимнастика, акробатика, плавание. Идеальный вид спорта для девочек – худ. гимнастика.

Гармоничному развитию способствует плавание, благотворно влияющее на дыхательную систему, улучшающее осанку и выносливость. Катание на коньках развивает ловкость, равновесие, гибкость, хорошо укрепляет мышцы ног.

Очень важно при выборе вида спорта учитывать индивидуальные особенности физического развития и характера ребенка.

Соблюдение режима дня.

Режим – это рациональное чередование работы и отдыха. Известный ученый И.Павлов отмечал «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться».

Режим дня для детей – это порядок чередования времени сна, бодрствования, игр, прогулок, питания.

Главной оценкой режима является хорошее самочувствие и нормальное развитие ребенка.

Соблюдайте режим сами и требуйте соблюдения режима детьми. Зачастую бывает так, что дети допоздна засиживаются за просмотром телепередач, порой совсем не детского содержания.

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.

Профилактика курения и профилактика алкоголизма.

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.

Если уже так сложилось, что у вас в семье кто-то из родителей курит, то делайте это не в присутствии детей, проводите с детьми беседы о вреде курения и алкоголизма. Убеждайте их о том, что курить и пить вредно, рассказывайте, почему вредно.

Полноценное питание. Когда ваш ребёнок собирается в школу, я думаю, что вы его не отправите без завтрака. Лёгкий завтрак должен присутствовать всегда. Хочется напомнить пословицу »Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу».

Пища должна быть разнообразной. Обязательно присутствие салатов, овощей. И не увлекайтесь чипсами, сладкими газированными напитками, родеоном и т.д. Это детям приносит только вред.

Рациональное питание - это, прежде всего сбалансированное соотношение питательных веществ, при котором главным является не количество, а калорийность блюд, их разнообразие, привлекательный внешний вид.

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.

Рекомендации по питанию

- Принимаем пищу четыре раза в день приблизительно в одно и то же время.
- Следите за пищевой ценностью употребляемых продуктов.
- Постарайтесь свести к минимизации употребления «вредных продуктов» и полуфабрикатов.
- Пейте больше чистой воды.

- Избегайте калорийных «перекусов», лучше съешьте фрукты
- Учите ребенка правильному поведению за столом и соблюдайте ее сами.
- Создавайте традиции: садится за стол всей семьей в хорошем настроении.
- Соблюдайте сервировку стола.
- Привлекайте ребенка к сервировке стола и готовке (перебрать крупу, почистить яйцо, перемешать салат)
- Рассказывайте детям, что вы готовите; из чего и как.
- И может быть введете такое правило «Сладкое – по субботам»

А теперь я предложу вам следующее:

3. Возникает такой образ: (родители закрывают глаза)

Тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди – огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья.

4. Права детей.

Если мы хотим достичь цели – направить выбор детей к принятию здорового образа жизни, то должны признать их право иметь полезные идеи и взгляды на самих себя.

Мы должны уважать их как граждан с правами на здоровье и ответственностью за него и, как они видят искать такие подходы, которые бы помогли понять мир.

Игра с клубочком. Родители делятся мыслями о том, что же нужно делать, чтобы ребенок был здоров.

У меня в руках клубочек, на месте которого вы можете представить своего ребенка, он такой же мягкий, теплый, нежный. Для нас он будет эстафетной палочкой. Мы

будем передавать его по кругу, и тот человек, в чьи руки попал клубочек, продолжает предложение. А предложение будет у нас одно для всех:

«Мой ребенок будет здоров, если я...»

Я желаю, чтобы в Ваших семьях всегда существовал только здоровый образ жизни.

Помните! Ваше здоровье и здоровье детей в ваши руках.

Восточная мудрость гласит:

Если ты думаешь на год вперед – посади семя.

Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево.

Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека.

Родители первые учителя ребенка.

Дети усваивают образ жизни родителей.

Помните: “Здоровый ребенок – это счастливая семья!”

До свидания!

До новых встреч!

Решение родительского собрания

1. Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни.
2. Обязательно организовывать совместные прогулки с детьми.
3. Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.
4. Соблюдать дома полученные рекомендации

В конце собрания раздаются памятки.