

Формирование ответственного поведения здорового образа жизни.

Цель: объединение усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников, формирования ценностного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

1. Анализ состояния здоровья школьников.
2. Выявление ключевых проблем и тенденций, влияющих на состояние здоровья учащихся.
3. Разработка направлений и форм взаимодействия школы и семьи по сохранению и укреплению здоровья школьников и выработке ценностного отношения к здоровью.

Оборудование: мультимедийный проектор.

Ход собрания:

В настоящее время в нормативных документах Министерства образования и науки, Министерства здравоохранения и социального развития России активно используется понятие «Культура здоровья» как целевая установка в образовательных и оздоровительных программах для школьников.

Задачей школы является (с учётом новых стандартов образования) подготовка школьника к самостоятельной жизни, мотивация школьников к здоровому образу жизни, к культивированию в себе общей культуры здоровья.

Сохранение здоровья школьников – это закладка фундамента благополучия следующих поколений. Сейчас как никогда важно помнить о влиянии школы на здоровье учащихся, о ее возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья. Грамотное решение этой задачи на всех уровнях - от программно-нормативного до проведения отдельного урока - позволит решить задачу по формированию культуры здорового образа школьников.

Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно сейчас закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ

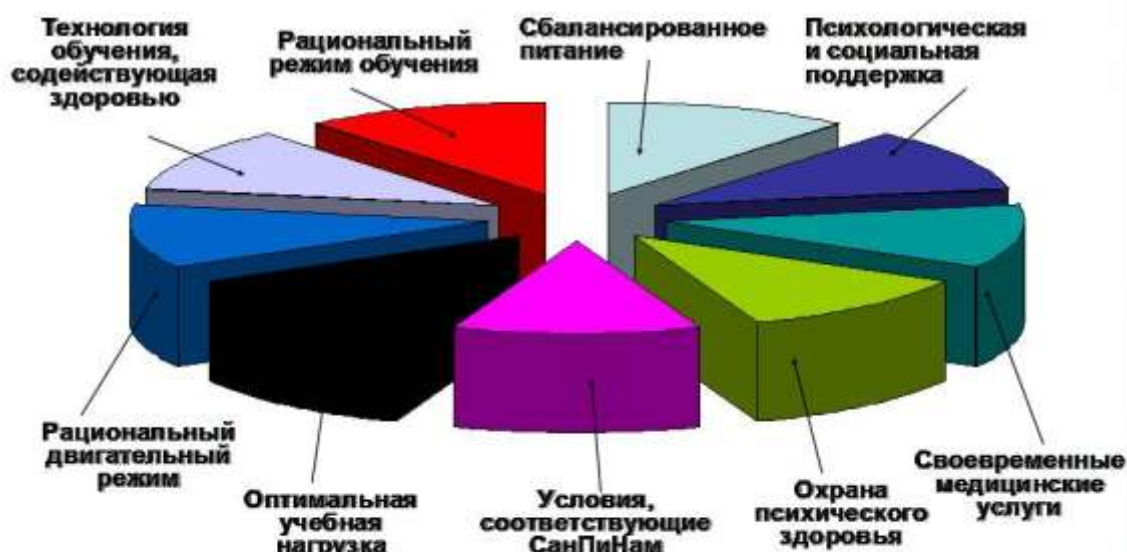
- ❖ Физическое здоровье
- ❖ Психическое здоровье
- ❖ Нравственное здоровье

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ



Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,
- правильное питание,
- радостное ощущение своего существования в этом мире.

Важно, чтобы по мере освоения ЗОЖ у каждого ребенка формировались чувства нежности и любви к самому себе, настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости, безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям.

Помните:

- если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе,
- если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,
- если ребенку удастся достигать желаемого - он учится надежде,
- если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

Основа счастья и духовного здоровья - Вера, Надежда, Любовь.

Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Задача родителей - создать ребенку условия для продвижения по этому пути. И в этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Существует правило: ***"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"***.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу;
- тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение — великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их;
- повышенное внимание к состоянию здоровья детей.

Практическая работа у доски.

(2 человека выходят к доске)

Стиль жизни, поведение, поступки ребёнка, наносящие ущерб его здоровью.	Стиль жизни, поведение, поступки ребёнка, способствующие улучшению его здоровья.

Родителям необходимо знать **критерии эффективности воспитания ЗОЖ:**

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности;
- Баня, сауна, бассейн;
- Массаж;
- Проветривание, влажная уборка помещений;
- Создание условий для ребенка (своя комната или уголок);
- Ограничение просмотра телевизора, игр на компьютере;
- Семейный уют и дружеские отношения в семье;
- Привитие гигиенических навыков;
- Походы в лес, на экскурсии, на концерты, в театр.



Подведение итогов.

Советы школьного психолога:

1. *"Машина любит смазку, а человек – ласку". "Для того, чтобы просто существовать, ребёнку требуется 4 объятия в день, для нормального же развития - 12". Эту хитрость обнаружил и подарил известный американский хирург Роберт Мак.*

2. *Одобрение даст ребёнку ориентиры, как себя вести. При хорошей дозе одобрений можно обойтись минимумом запретов. Но при этом всё, что хорошо получается, отмечать, а что пока не удаётся, не замечать. Пореже переводить в словесный план и делать "глобальные выводы": "Вечно ты..!", "Вечно у тебя..!", "Никогда не..!". Доказано: это оказывает парализующее гипнотическое действие, (или раздражение, если так воспитывают уже супруга или супругу).*

3. *Для ребёнка, его развития и становления характера гораздо важнее его забота о другом, чем о нём. Хитренько свалите некоторые заботы о себе и других членах семьи на него. Вспомните ответственного некрасовского "мужичка с ноготка", на шестом году серьёзно заявлявшего: "Семья-то большая. Да два человека всего мужиков-то: отец мой да я". Отец его был явно замечательным педагогом.*

4. *Пик раскрытия способностей очень индивидуален. Он может быть и в 5, и в 15, и в 20, и в 40, и даже в 60 лет. В чём и когда проявятся эти способности и проявятся ли? Жизнь, т.е. среда, условия, может способствовать их появлению и проявлению.*

5. *Самая большая хитрость в воспитании – отойти на второй план, но так организовать условия (среду), обстоятельства, чтобы ребёнок сам проявлял инициативу и находил нужное, необходимое для своего развития, становления. Не учить напрямую, не воспитывать "в лоб". Всё как в искусстве: мысль будится через чувство. Потому и педагогика больше искусство, чем наука.*