МБ ОУ Газопроводская СОШ

**Родительское собрание**

**“Роль семьи в формировании здорового образа жизни”**

 **Провела : Полякова Е.А.**

 **учитель начальных классов**

 **Починки-2010**

**Цель**: Формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья у обучающихся и родителей

**Подготовительная работа:**

Оформление классного кабинета

Выставка детских рисунков «Досуг в семье»

Разработка памяток для родителей

Подготовка анкет для родителей

**Оборудование:**

Мультимедийная установка, ватман, магниты, ручки, памятка родителям

**Ход собрания:**

**1. Психологический настрой родителей:**

- улыбнуться соседу справа и соседу слева, пожать друг другу руки;

- фразу **“Мы вместе**” сказать шёпотом, для себя, так, чтобы услышали все присутствующие, так, чтобы услышала вся школа.!

**2. Детская кричалка:**

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю… Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (да)

Замечательно! Молодцы!

А, теперь, немного о серьёзном. Нам сегодня предстоит определить, что такое “Здоровый образ жизни”.

(Немного раньше родители и отвечали на **вопросы анкеты.)**

 На вопрос :

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Не смотрят** | **2 часа** | **3 часа и более** |
| - | 45% | 55% |

**Курят ли у вас в присутствии детей?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Да, почти всегда** | **иногда** |  **никогда** |
| - | 80% | 20% |

**Распитие спиртных напитков дома в присутствии детей**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Всегда** | **иногда** |  **никогда** |
| - | 70% | 30% |

 (Анализ ответов родителей на анкету)

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной 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 наведению 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 – поддерживание чистоты своего тела. С малых лет необходимо приучать детей к соблюдению правил гигиены., я не сомневаюсь, что в каждой семье это соблюдается.

Немаловажным остаётся **психологический климат в семье**. 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, в лес выезд на природу и т. д .

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

**Профилактика курения и профилактика алкоголизма**. Об этом уже многое сказано. 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.

**О профилактике СПИДа** очень много проводится работы в школе. Я думаю, что здесь собрались люди всезнающие и вам не составит труда лишний раз просветить своих детей в доступной для них форме о последствиях заболевания СПИДом.

**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, ролтоном и т д. Это детям приносит только вред.

**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. Конвенция о правах ребёнка -это  международный  юридический  документ,  признающий  все  права  человека  в  отношении  детей  от  рождения  до 18  лет.

Конвенция  принята 20  ноября 1989  года. На  территории  нашей  страны Конвенция  о правах  ребенка  вступила  в  законную  силу  15  сентября 1990  года. Это  значит,  что  наше  государство  должно  соблюдать  все  положения  данной Конвенции.

**Статья 24.**

**Здоровье  и  здравоохранение.**

Каждый ребенок имеет право на охрану своего здоровья:  на  получение  медицинской  помощи, чистой питьевой воды и полноценного

питания. Государства  должны  обеспечивать  сокращение  детской  смертности  и  проводит  информационные кампании по  распространению  знаний  о  здоровье**.**

**5. Практическая работа.** **“Вырастить Дерево Здоровья”**

Задание: представьте, что Вы стоите на перекрёстке, Вы видите камень, на камне три стрелки**: доброта души, хорошее настроение, успокоение.**

Выберите , пожалуйста, слово, которое считаете важным для вашей семьи.

**Хорошее настроение**

**Доброта души**

**Успокоение**

|  |
| --- |
|  |
|  |  |

Родителям,  выбравшим “Хорошее настроение”, выдаются коричневые жетоны (в виде ствола дерева”, за “Доброту души” выдаются зелёные жетоны (в виде листьев),  за “Успокоение” выдаются красные жетоны (в виде плодов). На подготовленный  ватман каждый из родителей наклеивает свой жетон. (Обсуждение)получилось дерево здоровья.

Для того, чтобы выросло хорошее дерево, необходим крепкий ствол, здоровые листья и плоды. Так и в жизни нашей: благодаря **доброте души, хорошему настроению, успокоению в семье** вместе с вами , родителями, будут всегда находиться ваши дети: спокойные, здоровые, с доброй душой, хорошим настроением. И вырастут в дальнейшем из них хорошие люди, нужные обществу., как и это дерево, которое дало хорошие плоды.

 **6. Подведение итогов.**  **Послушайте, как дети отвечали на вопрос: что такое здоровье?**

* Быть здоровым нелегко. Ваше здоровье зависит не только от Вас, но и от других людей.
* Здоровье – это о других заботиться. Когда ты здоров, ты хочешь прыгать играть и даже учиться.
* Здоровье – это работа. Здоровье помогает быть хорошим.
* Здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся и не болеют.
* Само здоровье зависит от человека. Правильное питание, доброта, физические занятия, а главное – чистота души.
* Не будешь здоровым – мало проживешь, и мир будет казаться неинтересным.
* Здоровье – наиважнейшая вещь в жизни: важнее работы, денег и школы.

Я хочу в завершение раздать вам **памятки,** может быть кому-то они помогут в воспитании ваших детей**.**

**Памятка родителям № 1**

* Любите своих детей, тогда они станут настоящими личности, самодостаточными, удачливыми в жизни.
* Внушайте каждому ребенка, что все человеческие существа достойны уважения и любви.
* Поощряйте в детях таланты и способности мыслить положительными образами
* Будьте терпеливы, верти в себя и ребенка, радуйтесь каждому мгновению, проведенному рядом с ним!
* Вам представилась удивительная возможность вновь пережить то, что осталось далеко позади.

**Памятка родителей № 2**

* Учитель - ваш союзник, только вместе со школой можно добиться желаемых результатов в обучении.
* Ежедневно интересуйтесь учебными успехами вашего ребенка.
* Регулярно контролируйте выполнение домашнего задания и оказывайте посильную и разумную помощь своим детям.
* Помните, что чтение - окно в мир познания. Хорошее чтение - залог успешного обучения.
* Заинтересовывайте ребенка художественной литературой. Истина верна: много будешь читать, много будешь знать.
* Содействуйте тому, чтобы ваш ребенок участвовал во всех классных и общешкольных мероприятиях.
* Выслушивайте рассказы о ваших детей о себе, о школе, о друзьях до конца. Поделиться своими переживаниями - естественная потребность детей.

 **Памятка родителей № 3**

1. Правила трёх " П ": ***Понимай, Признавай, Принимай*** своего ребенка таким, каким он есть.

***Понимай -*** умение видеть своего ребенка " изнутри ", умение смотреть на ситуацию и со своей собственной точки зрения.

***Принятие -*** безусловно положительное отношение к ребенку, его индивидуальности (независимо от того радует он вас или нет); признание его уникальности.

***Признание*** - право ребенка в решение тех или иных проблем.

**2.** Оценивайте поступки ребенка, а не его личность.

**3.** Не сильно надейтесь на собственный пример - увы, только дурные примеры заразительны. Пример, конечно, важен, но только в том случае, если вы уважаете своего ребенка.

**4**. Присматривать за детьми надо безнадзорные дети - проблема для родителей и общества.

**5.** Учите детей различать, что важно, а что второстепенно.

**6.** Управляйте своими мыслями, так они имеют свойство материализовываться, а негативная мысль, облаченная в слова, - страшное оружие.

 ***КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОИ ЭМОЦИИ!***

**7.** Помните: великодушие и красота спасут мир

**Памятка родителей № 4**

* Будите ребенка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности.
* Не прощайтесь, предупреждая и наставляя: " Не балуйся ", " Веди себя хорошо ", " Чтобы сегодня не было замечаний в твоём дневнике "... Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов.
* Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться.
* Если ребенок через чур возбужден, если жаждет поделится чем - то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.
* Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайте, пусть успокоится и расскажет сам о том, что его беспокоит, тревожит, волнует.
* Будьте внимательны на жалобы ребенка на головную боль, усталость, трудности учебы.
* Учтите , что все дети любят сказку перед сном, песенку, ласковые слова. Это всё успокаивает, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном о неприятностях.

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