**Родительское собрание на тему «Школа – территория здоровья».**

**Слайд 1**

***«Когда нет здоровья, молчит мудрость,***

***не может расцвести искусство,***

***не играют силы, бесполезно***

***богатство и бессилен разум».***

**Цель:** координация усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления психического здоровья учащихся.

**Задачи:**

1. Осмысление значимости психического здоровья школьника как компонента его здоровья в целом.
2. Выявление причин нарушения психического здоровья школьников.
3. Разработка направлений и форм взаимодействия школы и семьи по сохранению и укреплению психического здоровья школьников и формированию ценностного отношения их к здоровью.

**Форма проведения:** «круглый стол» с элементами ситуационной игры.

- Добрый день, уважаемые родители! Сегодня я хочу, чтобы вы немного отдохнули после рабочего дня или от домашних дел. Я постараюсь, чтобы беседа была для вас полезной и интересной. Давайте создадим себе бодрое настроение ***(родителям предлагается тарелка с нарезанным апельсином – каждому по дольке)****.* Медики утверждают, что запах «цитрусовых» повышает работоспособность, снижает сонливость, улучшает настроение и самочувствие.

- С ясным пониманием мы должны отдавать себе отчет в том, что здоровье - это состояние, характеризующееся не только отсутствием болезней или физических или психических дефектов, но и полным физическим, духовным и социальным благополучием.

- Здоровье – одна из важнейших ценностей человека. Это находит отражение в пословицах, поговорках, афоризмах, народной мудрости:

«Здоровье не всё, но всё без здоровья ничто»,

«Здоров будешь - все добудешь»,

«Здоровье - всему голова, всего дороже»,

«Здоровье не купишь - его разум дарит»,

«Здоровья за деньги не купишь»,

«Тысячу вещей нужно здоровому человеку и только одно больному – здоровье».

-Давайте определим, уважаемые родители, что же включает в себя понятие «здоровье».

- Сейчас я вам предлагаю в течение 2 минут подумать и ответить на вопрос: «Что значит здоровье лично для меня?»

- Затем каждый из вас выскажется по кругу. Например: «Здоровье – это мои дети» или «Здоровье – это активность» и так далее… Желательно не повторяться и говорить то, что ещё не было озвучено. **(*Ответы родителей)***

**Слайд 2**

- Всё, что вы сказали верно, здоровье - понятие многогранное и включает в себя различные аспекты жизнедеятельности человека.

**Слайд 3**

- Поэтому тема нашей беседы сегодня: «Школа – территория здоровья». Чем она вам интересна?

**Проблема.**

- По статистике одной из самых актуальных проблем является проблема здоровья детей. В нашей стране ежегодно снижается индекс здоровья и увеличивается общая заболеваемость детей и подростков. По статистике 20% школьников относится к 3-4 группе здоровья, т.е. каждый пятый имеет серьезные заболевания. Ежегодно уменьшается количество детей с 1-2 группой, а это практически здоровые дети.

- Физически неблагополучный ребенок с трудом осваивает курс обучения. Свои проблемы он и его родители объясняют избыточными требованиями со стороны школы. А школьная статистика отмечает, что часть детей, уже приходит в школу с заболеваниями.

**Обсуждение.**

- Что же первично: плохое здоровье мешает ребенку учиться или учебная нагрузка ведет к ухудшению здоровья?

- Вы согласны с тем, что школа должна быть территорией здоровья?

- Что же делается в школе для сохранения и укрепления здоровья школьников?

- Сейчас в школах действует система работы, состоящая из пяти компонентов:

**Слайд 4**

1. организация режима учебных занятий с учетом умственных и возрастных особенностей. Школьное расписание составляется так, чтобы чередовалась умственная и физическая деятельность не только в течение учебного дня, но и учебной недели;

2. мониторинг состояния физического и психического здоровья школьников;

3. использование здоровьесберегающих технологий;

4. соблюдение норм и требований гигиены;

5. воспитательная работа по формированию навыков здорового образа жизни.

- Согласны ли вы, что школа является территорией здоровья?

- А поддерживается ли это направление в семье?

- Давайте представим простую ситуацию: ребенок, отучившись 6 уроков, приходит домой, бросает портфель и…Что дальше?

**Слайд 5**

- Я вам предлагаю составить распорядок второй половины дня школьника. В помощь предлагаю некоторые полезные факты.

**Слайд 6**

- Вот что предлагают медики. Есть какие-то совпадения с распорядком дня ваших детей?

**Слайд 7**

- А вот несколько советов от психологов:

1. золотое правило – ребенок не должен засыпать со своими проблемами. У него должна быть возможность поделиться тем, что произошло днем. Таким образом, он снимает психологическую нагрузку, а это и хороший сон, и работоспособность, и снятие стресса;

2. не ругайте ребенка, когда у него что-то не получается. Лучшая помощь с нашей стороны – сопереживание. Обращайте внимание на то, что получается;

3. а медики советуют – заведите кошку. Китайцы называют их хвостатые лекари. С их помощью можно снять стресс, депрессию, вылечить от раздражительности.

**Рефлексия.**

- Спасибо вам за работу.

- Вы не зря потратили время?

- Что было полезным для вас?

- Закончить нашу беседу мне хотелось бы небольшим подарком ***(каждому дарится цветок с одним лепестком)***. Не удивляйтесь, что у цветка один лепесток. Помните сказку «Цветик - семицветик»? только последний лепесток оказался действительно полезным. Напишите на нем то, что вы больше всего желаете своим детям, и это обязательно сбудется.

**Слайд 8**

- На прощание – народная мудрость: деньги потерял – ничего не потерял. Время потерял – много потерял. Здоровье потерял – все потерял. Желаю вам здоровья!