Тезисы выступления на районном родительском собрании

 педагога – психолога Борисовой Т.А.

 Тема: «Здоровье – залог полноценного развития личности».

Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье – это многоплановое понятие, которое включает всю важность, ценность того, что дано человеку от природы. Существует несколько определений данного понятия .

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Здоровье-состояние любого живого организма , при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять функции ; отсутствие недуга , болезни.

Понятие здоровье включает 3 основных составляющих:

* Физическое здоровье-это естественное состояние организма , обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
* Психическое здоровье - зависит от состояния головного мозга , оно характеризуется уровнем и качеством мышления , развитием внимания и памяти.
* Нравственное (личностное) здоровье - определяется теми моральными принципами , которые являются основой социальной жизни человека, а также волевыми

Признаками здоровья являются:

1.устойчивость к действию повреждающих факторов;

2.показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;

3.функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;

4.наличие резервных возможностей организма;

5.высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Баланс здоровья человека между организмом и окружающей средой обеспечивается комплексом факторов – биологических, социальных, политических, экономических, культурных, психологических, которые объединяются в 4 группы с различным вкладом в индивидуальное здоровье:

их соотношение применительно к нашей стране выглядит следующим образом:

генетические факторы – 15-20%;

состояние окружающей среды – 20-25%;

медицинское обеспечение – 8-10%;

условия и образ жизни семьи – 50-55%.

 Из опыта работы в формировании здорового образа жизни нужно акцентировать внимание:

1. Режим дня.
2. Правильное и качественное питание.
3. Занятия физкультурой, закаливание.
4. Равномерное сочетание умственных и физических нагрузок ( решение проблемы зависимости от компьютерных игр, телевидения).
5. Семья это моральный идентификатор. Именно в ней ребенок учится распознавать « что такое хорошо и что такое плохо»
6. Благополучная психологическая комфортность в семье, школе, «на улице».
7. Взаимное эмоциональное доверие в семье родителей и ребенка (он имеет свое собственное мнение, которое строится на отношении родителей к социуму). Если мир позитивен в Ваших глазах, это увидят и глаза ребенка.

 Функциональную составляющую по формированию и сохранению здоровья играют многие социальные институты. Это здравоохранение, которое сопровождает человека от его зачатия и на протяжении всей жизни и помогает сохранить его физическое здоровье. Это образование, которое способствует развитию психического, а также личностного здоровья ребенка. Это социум, который частично выполняет все составляющие понятия здоровья. И никто из социальных институтов, кроме семьи, не может комплексно подойти к пониманию и сохранению здоровья подрастающего поколения.

 Семья – это ядро в формировании и сохранении здоровья ребенка. При этом нужно помнить о личном примере. Можно много говорить о здоровье и здоровом образе жизни, но без личного примера результата может и не быть.

* Личный пример и жизненный опыт родителей.
* Помните о ласковом прикосновении к своим детям.
* Обращайтесь к ребенку с просьбами, но не с приказами. Не кричите.
* Если мир позитивен в Ваших глазах, это увидят и глаза ребенка.Не переносите свою неуверенность и страх на ребенка.
* Оценивайте не личность ребенка, а его поступок.
* Уважайте мнение ребенка.
* Помните, Ваше отношение к ребенку , строит его жизненную позицию

**Ребенка можно сравнить с зеркалом. Он отражает любовь, но не начинает любить первым. Если детей одаривают любовью, они возвращают ее! Если им ничего не дается, им нечего возвращать.**

**Безусловная любовь отражается, безусловно, а обусловленная любовь и возвращается в зависимости от тех или иных условий. Хотите, чтобы вас любили ПРОСТО ТАК, ни за ЧТО-ТО? Тогда ПРОСТО любите своего ребёнка, а не за хорошую учёбу и приличное поведение. Любите его за то, что он ВАШ!**

 Помните, проблемы здоровья из детства.