

Главное управление образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Рубцовская общеобразовательная школа-интернат №2»

Конспект родительского собрания

«Роль семьи

в формировании здорового образа жизни»

подготовила и провела:
классный руководитель 5 класса
Н.В. Гладышева

Рубцовск, 2016 г

Родительское собрание

“Роль семьи в формировании здорового образа жизни”

Цель:

формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья у учащихся и родителей

Подготовительная работа:

- Оформление классного кабинета
- Выставка детских рисунков «Досуг в семье»
- Разработка памяток для родителей
- Анкетирование детей
- Пригласительные для родителей на родительское собрание

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 так, чтобы услышали все присутствующие
- Фразу **“Мы вместе”** сказать так, чтобы услышала вся школа!

- **Кричалка: (слайд 2)**

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!

2. Сообщение темы родительского собрания

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

Давайте посмотрим, что же делает школа для сохранения здоровья ваших детей?

Для этого в классах, в школе проходят следующие спортивно - оздоровительные мероприятия:

- большие перемены;
- дни здоровья;
- специальные уроки, например гигиены, и включение соответствующих элементов в обычные уроки;
- организационная деятельность: привлечение к поддержанию санитарного порядка в классе (соблюдение режима проветривания, протирание пыли, смена обуви), а также контроль за соблюдением учащимися правил личной гигиены, опрятностью и др.;

- профилактика травматизма путём инструктажа по технике безопасности, бесед по охране труда, ведение классного журнала техники безопасности;
- оздоровление детей в условиях школы: здоровое питание (горячее питание в школьной столовой), витаминизация (сок);
- применение на уроках элементов лечебной физкультуры;
- организация конкурса рисунков на темы здорового образа жизни.

На классном часе ваши дети отвечали на вопросы анкеты

- Результаты анкетирования следующие:

Вопрос	Результат
1. Сколько часов в день обычно вы смотрите телевизор?	☐ не смотрят - ☐ 2 часа – 45 ☐ 3 часа и более - 55%
2. Сколько часов в день играете в компьютерные игры?	☐ нет компьютера ☐ не играют - ☐ 2 часа – 45% ☐ 3 часа и более - 55%
3. Курят ли родители в вашем присутствии?	☐ да, почти всегда – ☐ иногда - ☐ никогда -
4. Как часто вы присутствовали на праздниках (за столом), где взрослые пьют спиртные напитки?	☐ всегда ☐ иногда ☐ никогда
5. Завтракаете ли вы дома?	☐ всегда ☐ иногда ☐ никогда
6. Во сколько ложитесь спать?	☐ в 9 ч вечера ☐ в 10 ч вечера ☐ в 11 ч вечера ☐ позже 11 ч вечера

Ухудшение здоровья детей школьного возраста 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 будут поступать сами.

3. Что же включает в себя понятие ЗОЖ?

ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы (слайд 4)

Гигиенические условия.

Я не сомневаюсь, что каждый из нас старается дома поддерживать чистоту и порядок. Желает, чтобы дома было комфортно, уютно. Но не надо всю работу по наведению порядка возлагать только на себя; в этом могут помочь все члены семьи, в том числе и

ваши дети: вынести мусор, помыть посуду, убрать вещи на место, навести порядок в своём шкафу.

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

Немаловажным остаётся **психологический климат в семье**. Дети всегда очень чутко чувствуют ваше психологическое состояние, 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.

Соблюдение режима дня. Соблюдайте режим сами и требуйте соблюдения 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.

Профилактика СПИДа. Об этом страшном заболевании 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

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.

6. Практическая работа.

“Вырастить Дерево Здоровья” (слайд 5)

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 - получилось дерево здоровья. (Обсуждение)

7. Подведение итогов

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.

А как это сделать, вы сами мне скажите (родители зачитывают по очереди правила формирования здорового образа жизни у детей)

1. *Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.*
2. *Соблюдайте режим дня.*
3. *Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.*
4. *Любите своего ребёнка - он ваш.*
5. *Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.*
6. *Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.*
7. *Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.*
8. *Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.*
9. *Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.*
10. *Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.*
11. *Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.*
12. *Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.*

Я хочу в завершение раздать вам **памятки**, может быть кому-то они помогут в воспитании ваших детей (слайд 6)

Я желаю, чтобы в Ваших семьях всегда царил только здоровый образ жизни!

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей

- Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.
- ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.
- Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.
- Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.
- Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.
- Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.
- В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.