

## **Родительское собрание на тему: «Роль семьи и школы в воспитании здорового поколения»**

Подготовила:  
учитель начальных классов  
Тимкова Ольга Николаевна

Цель: Способствовать формированию у родителей и через родителей у детей потребности в здоровом образе жизни.

### **1. Мотивация деятельности**

- Здравствуйте уважаемые родители. Мы рады встрече с вами.

Сейчас я вам предлагаю: улыбнуться соседу слева, соседу справа, пожать друг другу руки.

- Давайте поиграем в детскую игру - кричалку. Если вы согласны с высказыванием, то необходимо крикнуть «да», в противном случае –«нет».

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)

- Я рада, что вы все начали улыбаться, значит у нас царит добрая атмосфера. Пусть вся наша встреча будет такой теплой и доброй!

### **2.Создание проблемной ситуации.**

- Ответьте на вопрос: «Что такое здоровый человек?». Для обсуждения предложенной проблемы вам необходимо объединиться в группы и продолжить фразы, инициирующие мышление :

- Мне кажется, здесь главное...
- Я с этой проблемой встретился, когда...
- Меня смущает в этом вопросе...
- Я раньше думал, что...
- Я считаю, что...
- Я уверен, что...
- Мне не понятно...
- Я не согласен с тем, что...
- Меня этот вопрос волнует, так как...
- Меня эта тема не интересует, так как...

(фразы заготовлены на карточках)

### **3. Основная часть. Беседа.**

- Сегодня мы попробуем разобраться в этом вопросе.

Большую роль играет в решении этой проблемы семья. У школы три задачи: воспитание, обучение, просветительство. Школа может помочь иногда при решении многих вопросов воспитания. Но она никогда не сможет конкурировать с семьей. Именно семья является самым мощным средством в формировании личности.

Жизнь и наука доказали, что все беды у детей, а потом и у взрослых, объясняются ошибками семейного воспитания, главная из которых отсутствие любви и неумение хвалить и поддерживать своих детей.

Самое главное для ребенка - чтобы его любили таким, какой он есть.

Здоровье человека – актуальная тема для разговора во все времена. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека заложено именно в детские годы. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе здоровых детей уменьшается в 4 раза.

Здоровье – 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 т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка.

Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству, но для решения такой задачи родителям необходимо помнить правило «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет и прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Важным является личный пример родителей, когда ребенок каждый день наблюдает, как родители занимаются спортом, правильно питаются, соблюдают режим дня, не имеют вредных привычек, уважительно относятся друг к другу, ребенок начинает поступать так же. Ведь пример родителей для него самый главный. Очень важна совместная деятельность ребенка и родителей, активный отдых, например, семейное катание на лыжах, коньках, велосипедах, совместные прогулки на

свежем воздухе, подвижные игры. При этом необходимо хвалить ребенка за его тягу к спорту, за его успехи. Важно рассказывать ребенку о плюсах ЗОЖ и о том, как можно с помощью ЗОЖ улучшить свое самочувствие, воспитать с помощью спорта силу воли, тем самым создавая у ребенка стимул для совершенствования. Важно, чтобы родители беседовали с ребенком о вредных привычках, рассказывали об их пагубном воздействии на здоровье, учили умению отказываться и противостоять.

Я думаю, каждый родитель должен знать следующие принципы:

- Здоровый ребенок – спортивный ребенок.
- Здоровый ребенок – успешный ребенок.
- Здоровый ребенок – творческий ребенок.
- Здоровый ребенок – активный ребенок.

А сейчас оторвемся на немного от реальности. Представим. Тихая полноводная река, в ней купаются дети, не умеющие хорошо плавать. Впереди – огромный водопад. Неожиданно течение подхватывает и 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 там, где спокойное течение, и учить их плавать. Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это жизнь, и наша общая задача – научить каждого ребенка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего укреплению и сохранению здоровья.

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данным науки, оно обуславливается на 50% – образом жизни, на 20% – наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды и примерно на 10% – возможностями медицины и здравоохранения.

В книге «Афоризмы житейской мудрости» немецкий философ Артур Шопенгауэр (1788-1860) писал: «Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качество ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья».

Результаты массовых обследований и анализ обращаемости заболевших школьников к врачам позволяют определить наиболее распространенные среди детей болезни:

На первом месте стоят простудные заболевания: это ОРВИ, хронические тонзиллиты, бронхиты, трахеиты, пневмонии. На втором месте стоят инфекционные болезни. Среди них более распространен грипп. На третьем месте – заболевания органов пищеварения. На четвертом – травмы. За последние 10 лет увеличилось количество заболеваний аллергией почти в 2 раза. Очень много детей с избыточным весом, нарушением осанки, неврозами, нарушениями зрения. Все более широкое распространение получают сердечно-сосудистые заболевания.

В определенной степени уровень здоровья подрастающего поколения характеризует анализ состояния здоровья юношей, подлежащих призыву на военную службу. Почти каждый третий освобождается от армии по состоянию здоровья. И те, кто призывается: 6% – имеют судимость, 8% – состояли на учете в милиции, 12% – хронические алкоголики, 8% – наркоманы. Наблюдается рост числа подростков, состоящих на учете по поводу заболеваний (за последние 10 лет): сифилисом – на 31% , гонореи – на 18%, туберкулеза – на 37%, наркомании и токсикомании – в 7 раз. Неблагополучное состояние здоровья детей дошкольного возраста и школьников, наблюдающееся в последние десятилетия в Российской Федерации, вызывает серьезные опасения специалистов, поскольку здоровье подрастающего поколения является национальной безопасностью нашей страны. Ухудшение здоровья детей связано не только с проблемами экономики, экологии, но и отсутствием должного воспитания.

К факторам риска, ухудшающим здоровье детей и подростков, относятся: вредные привычки (курение, употребление наркотиков и алкоголя); некачественное, нерегулярное и несбалансированное питание; неупорядоченный режим дня; учебная перегрузка; малоподвижный образ жизни (гиподинамия); нерациональное чередование разных видов деятельности (учебной, игровой и трудовой) в режиме дня; несоблюдение правил гигиены; нерегулярное пребывание на воздухе; дефицит ночного сна; злоупотребление просмотром телепередач; долговременное сидение за компьютером. В результате упомянутых выше причин здоровье современных школьников находится не на должном уровне.

В большинстве семей родители больше уделяют внимание тому, чтобы одеть ребенка не хуже других, получше накормить, выучить. И все это, безусловно, правильно. Но как мы часто забываем, что ребенку еще надо дать здоровье. От того, будет он больным или здоровым, будет зависеть его дальнейшая взрослая жизнь: выбор профессии, работа, создание семьи. И согласитесь, это действительно так. Для родителей дети – главная ценность. Научить их ЗОЖ, воспитать у них ответственное отношение к своему здоровью в этом, я думаю, должны быть заинтересованы прежде всего родители.

Конечно, вы можете спросить: а с чего начинать, как им, детям, прививать этот ЗОЖ? Ну в первую очередь научите правилам личной гигиены (чистить зубы, мыть руки, перед сном принимать водные процедуры, следить за волосами); содержать в чистоте и аккуратности одежду; научите правилам рационального питания; вместе с ребенком делайте утреннюю гимнастику; приучайте его к домашнему труду (мыть посуду, уборка квартиры, уход за домашними животными); разъясните правила профилактики заболеваний; важность соблюдения режима дня; научите детей оказывать простейшую помощь при травмах; правильно вести себя в природе; привейте им навыки культурного поведения.

Я бы и дальше могла продолжать этот список, но вы сейчас, наверное, подумали: да мы и сами все это знаем. Знать-то знаем, а вот выполняем ли? Надо спокойно, ненавязчиво разъяснять детям, приучать выполнять эти

правила, контролировать и, конечно, во всем подавать пример.

И еще один вопрос: а как определить, что воспитание ЗОЖ идет правильно?

Если ваш ребенок стал меньше болеть, лучше учиться, меньше проявлять тревожности и агрессивности, наладил отношения со сверстниками, друзьями, вам не грубит, проявляет активность, работоспособность, у него хорошее самочувствие и настроение, значит, вы все делаете правильно.

Заключение

**4. Практическая часть.** Игра «Закончи предложение».

#### **5. Заключение**

У нас у всех есть возможность выбора. Но именно от вас зависит, каким вырастет ваш ребенок. Школа - что-то скорректирует, но мы лепим из того, что уже замешано. Реальные поступки - вот что формирует поведение ребенка, а не слова и нравоучения "Машина любит смазку, а человек – ласку". " Для того, чтобы просто существовать, ребёнку требуется 4 объятия в день, для нормального же развития - 12".

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

#### **6. Рефлексия**

- Давайте скажем фразу: «Мы вместе» шёпотом, для себя, чтоб услышали все присутствующие, чтобы услышала вся школа.

Мы вместе, а это значит мы – сила!

#### **7. Итог.**

- А закончить свое выступление я хочу коротенькой фразой: «Здоровье ваших детей – в ваших руках»!

Спасибо за участие в нашей работе. До скорых встреч!

[Скачано с www.znaniо.ru](http://www.znaniо.ru)