

Родительское собрание «Здоровая семья - успешное поколение»



МКОУ ГСОШ
учитель начальных
классов
Заборная Мария
Михайловна





Цель: повышение уровня знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

1. Систематизировать знания родителей о факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья школьников;
2. Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей;
3. Обеспечить тесное сотрудничество и единство требований школы и семьи в вопросах здорового образа жизни детей.

Ожидаемые результаты: собрание поможет родителям осознать значимость взаимного сотрудничества семьи и школы.



ОБСУДИМ ВМЕСТЕ

«Каким должен быть здоровый человек?»



весёлый

любопытный

добрый

активный

подвижный

спокойный

умный

**Портрет
здорового
ребёнка**

счастливый

общительный

красивый

жизнерадостный

открытый



Основные понятия

Здоровье, по определению ВОЗ – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов. Ученые утверждают, что здоровье народа на 50 – 55% определяется образом жизни (ОЖ), на 20-25% – экологическими, на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной.

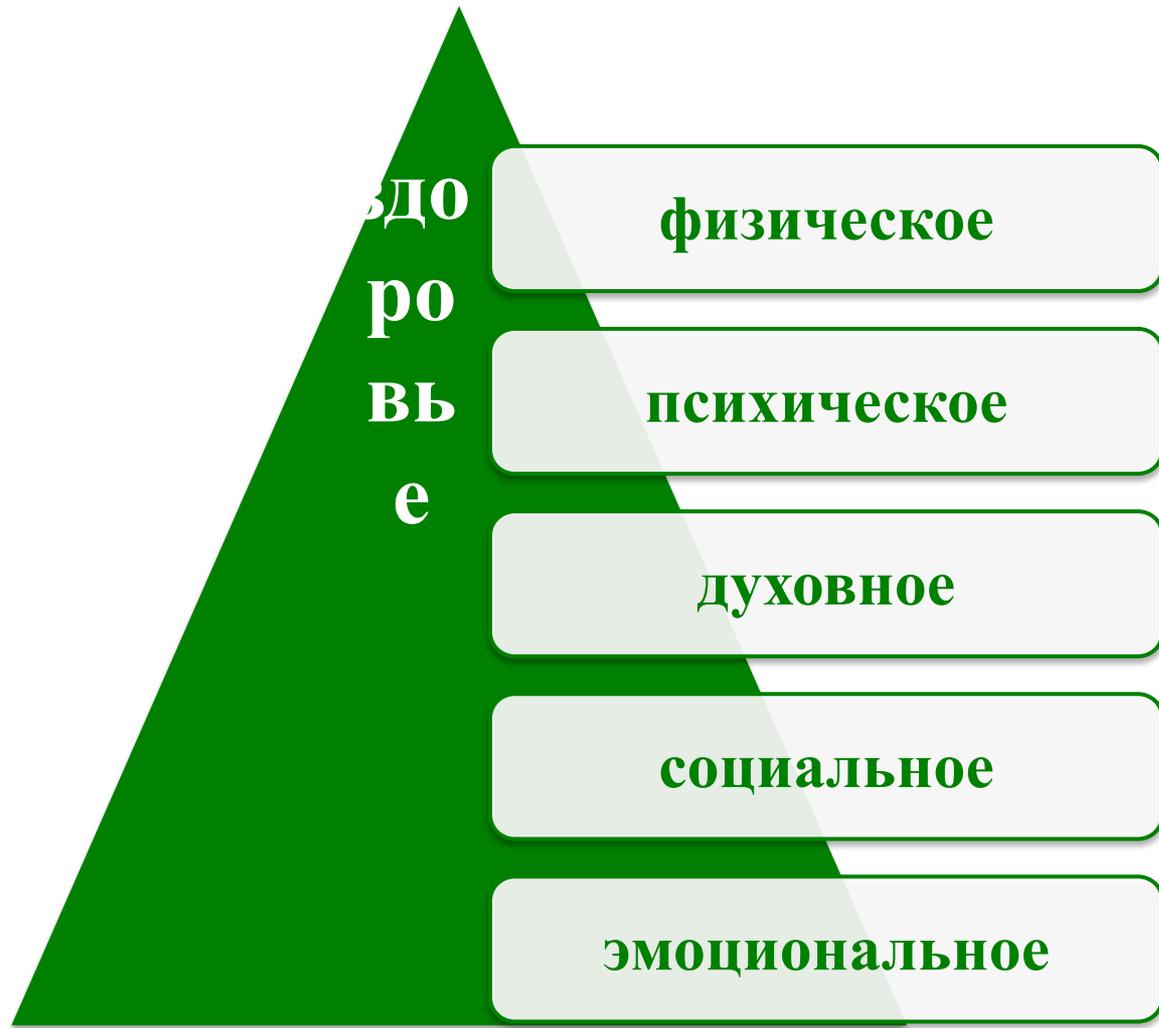
Здоровая семья - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат и духовная культура, основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).



Виды здоровья ребенка



Физическое здоровье



Физическое здоровье - это гармоничное функционирование организма, с полноценным выполнением всех его внутренних и внешних функций.

5 направлений сохранения физического здоровья

1. Долговременное поддержание здорового образ жизни.
2. Экология!
3. Отношение к жизни.
4. Вредные привычки (понимать их последствия).
5. Сильный иммунитет.



Психическое здоровье



Психологическое здоровье – это ощущение целостности себя как личности, душевного комфорта, адекватное отношение к окружающему миру, умение развиваться как внутренне, так и внешне.

5 способов сохранения психологического здоровья

1. Питание
2. Двигательная активность
3. Управление чувствами и эмоциями
4. Саморазвитие
5. Учимся жить на позитиве



Духовное здоровье



Духовное здоровье человека - это его позитивные мысли, умение жить в гармонии как с самим собой, так и с окружающими его людьми, и, конечно, умение жить в гармонии с природой. Духовное здоровье подразумевает отказ как от вредных привычек, так и от негативных мыслей.

5 советов как улучшить духовное здоровье:

1. «Учитесь прощать и забывать»
2. «Забудьте о зависти»
3. «Хотите изменить мир – начните с себя»
4. «Миритесь с тем, что невозможно изменить»
5. «Учитесь радоваться жизни»



Социальное здоровье



Социальное здоровье – состояние организма человека, определяющее его способность взаимодействовать с обществом или социумом. Это здоровье складывается под влиянием людей, которые так или иначе присутствуют в нашей жизни: семья, друзья, одноклассники и т.п.

Социализация происходит в трех основных сферах: деятельности, общении, самосознании:

- в сфере деятельности идет выделение главного — её осмысление;
- в сфере общения идет развитие коммуникативных умений;
- в сфере самосознания идет формирование «образа Я», осмысление своей социальной принадлежности, социальной роли, формирование самооценки.



Эмоциональное здоровье



Эмоциональное здоровье — это состояние благополучия, при котором человек может реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными трудностями, продуктивно и плодотворно работать, чувствовать себя эффективным и полезным.

5 простых способов повысить эмоциональное здоровье:

1. Следите за своим физическим здоровьем.
2. Научитесь читать свои эмоции.
3. Проявляйте творческий подход
4. Смотри в будущее.
5. Знай свои ценности.



Дискуссия

«Тепличное создание»

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и
грусть.

— Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь:

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.



В.Крестов



ОБСУДИМ ВМЕСТЕ

Как укрепить здоровье детей?



Анкета для родителей, посвященная здоровому образу жизни

1. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?

Другое (укажите), да, нет, не знаю (открытые ответы)

2. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

недостаток времени;

низкая зарплата;

недостаток знаний;

другие причины (указать)

3. Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?

неудовлетворительное медицинское обслуживание;

плохое материальное положение в семье;

неблагоприятные экологические условия;

недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;

4. Оцените от 1 до 3 баллов

Вариант 1 2 3

Работа

Занятия с детьми



Как сохранить своё здоровье

Рано
просыпаться



Обеспечить
полноценный сон

Ходить
пешком



Потреблять
больше
овощей

Вести
активный
образ жизни



Пить
больше
воды

Позитивно
мыслить



Включать
в рацион
орехи

Соблюдать
режим труда
и отдыха



Потреблять
больше
фруктов





**здоровый
образ жизни**

[HTTPS://YOUTU.BE/UWL3VGAAAYM](https://youtu.be/UWL3VGAAAYM)



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.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;
2. Соблюдайте режим дня;
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;
4. Любите своего ребенка - он ваш, уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути;
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше - 8 раз;
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;
7. Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей морали;
8. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду;
9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства;
10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями



ПАМЯТКА

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Режим дня школьника

Важно:

- совершать прогулки на открытом воздухе;
- чередовать учебные занятия с физкультминутками;
- играть и отдыхать не менее 1,5-2,0 часов;
- соблюдать личную гигиену;
- спать от 11 (если тебе 7-10 лет) до 8 часов (если тебе 15-17 лет).

Профилактика сколиоза

Важно:

- не стоять в одной позе;
- не носить тяжести в одной руке;
- соблюдать правильное положение туловища во время сидения и стояния;
- не спать на мягкой постели.

Профилактика миопии

Важно:

- следить за осанкой;
- соблюдать расстояние от глаз до монитора компьютера, книги и тетради;
- укреплять организм, занимаясь физической активностью;
- не читать в транспорте и лежа;
- соблюдать правильное питание.

Профилактика травматизма

Важно!

- Соблюдать правила дорожного движения;
- Быть осторожным с огнем, электричеством, при купании в открытых водоемах.

Здоровое питание

Лучше отказаться от:

- сладостей;
- фастфуда, соленых киришешек, чипсов;
- газированных и энергетических напитков.

Физическая активность

Важно заниматься:

- подвижными играми (качели, игра с мячом, скакалка и др.)
- футболом, баскетболом, плаванием, коньками, лыжами, фигурным катанием.

Профилактические осмотры

Важно проходить ежегодный профилактический осмотр в школе (педиатр, хирург, ЛОР, окулист, стоматолог и др.)

Иммунопрофилактика

Важно вовремя получать прививки от инфекционных заболеваний.



«Здоровье-это вершина, которую каждый должен покорить сам» (восточная мудрость)



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!



Ссылки:



