



***РОДИТЕЛЬСКОЕ
СОБРАНИЕ***

**Тема «РОЛЬ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ
В ФОРМИРОВАНИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО
ОТНОШЕНИЯ У ДЕТЕЙ
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ»**

Упражнение «Знакомство»



Упражнение «Улыбнись»





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- **это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям окружающей среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Режим дня

Умеренное и сбалансированное питание

Двигательная активность

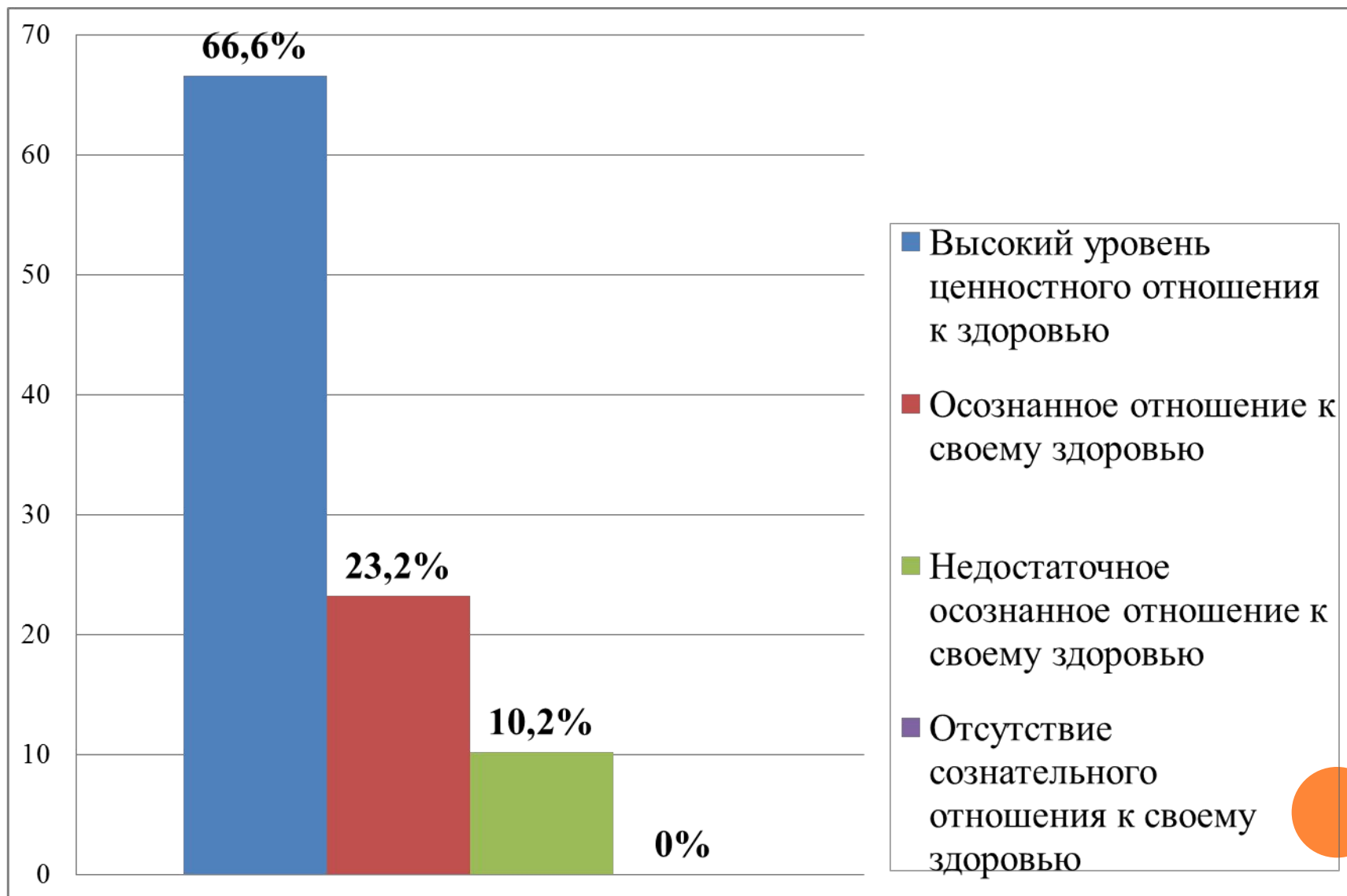
Закаливание

Личная гигиена

Психогигиена

Отказ от вредных привычек

Результаты мониторинга знаний обучающихся о здоровом образе жизни



АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Считаете ли Вы, что питание в вашей семье вполне сбалансировано?

А) да

Б) нет

В) отчасти

2. Делаете ли Вы каждый день утреннюю зарядку?

А) да

Б) нет

В) редко

3. Часто ли Вы покупаете своим детям чипсы и газированные напитки?

А) нет

Б) да

В) редко



4. Сидит ли Ваш ребенок за компьютером без перерыва больше чем 30 - 40 минут?

А) нет

Б) да

В) иногда

5. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортивными играми вместе со своими

детьми?

А) да

Б) нет

В) редко

6. Курят ли в Вашей семье в присутствии детей?

А) нет

Б) да

В) редко



7. Ваш ребенок, каждый день бывает на воздухе не менее 1,5 – 2 часов?

А) да

Б) нет

В) редко

8. Ваш ребенок каждый день ложится спать не позднее 22.00 часов.

А) да

Б) нет

В) редко

9. Соблюдает ли Ваш ребенок режим дня?

А) да

Б) нет

В) иногда

10. Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье

А) положительно

Б) отрицательно

В) не воздействует



ПОСТУПКИ И ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА


- Хорошее настроение ребенка
- Правильно питается
- Долго играет на компьютере
- Держит в чистоте свою комнату
- Хорошо учиться
- Много смотрит телевизор
- Соблюдает режим дня
- Соблюдает правила психогигиены
- По вечерам поздно ложится спать
- Часто кушает чипсы, пьет газированную воду
- Делает по утрам гимнастику
- Посещает спортивные кружки и секции
- Помогает родителям по хозяйству
- Прогулки, игры на свежем воздухе



Поведение и поступки ребёнка, которые способствуют улучшению его здоровья

- Хорошее настроение ребенка
- Правильно питается
- Держит в чистоте свою комнату
- Хорошо учиться
- Соблюдает режим дня
- Соблюдает правила психогигиены
- Делает по утрам гимнастику
- Посещает спортивные кружки и секции
- Помогает родителям по хозяйству
- Прогулки, игры на свежем воздухе

Поведение и поступки ребёнка, которые наносят ущерб его здоровью

- Долго играет на компьютере
 - Много смотрит телевизор
 - По вечерам поздно ложится спать
 - Часто кушает чипсы, пьет газированную воду
- 

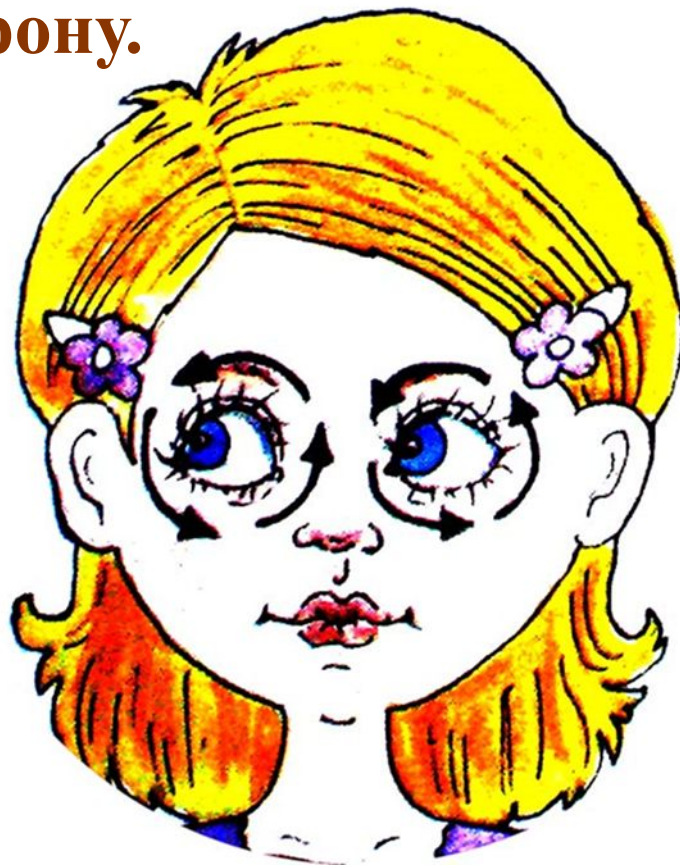
Упражнения для глаз «ВРАЩЕНИЕ»

Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону.

По 10 раз туда и обратно.

Получается?

А теперь то же самое, только с закрытыми глазами



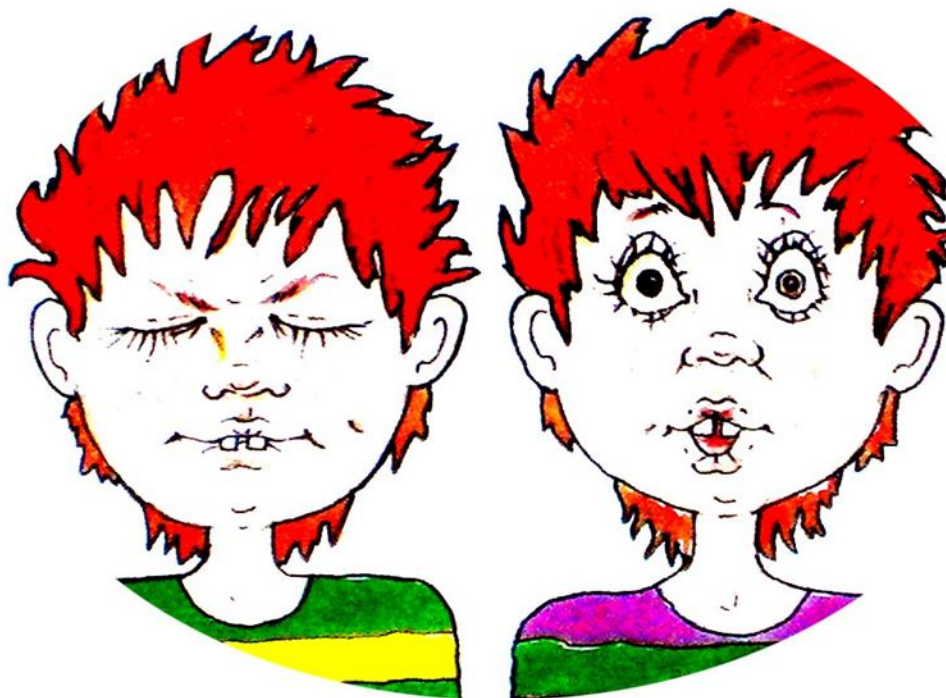
Упражнения для глаз «ВО ВСЕ СТОРОНЫ»

Не поворачивая головы,
двигайте глазами
вверх-вниз,
вправо-влево.
По 10- 15 раз



Упражнения для глаз «КТО ТАМ?»

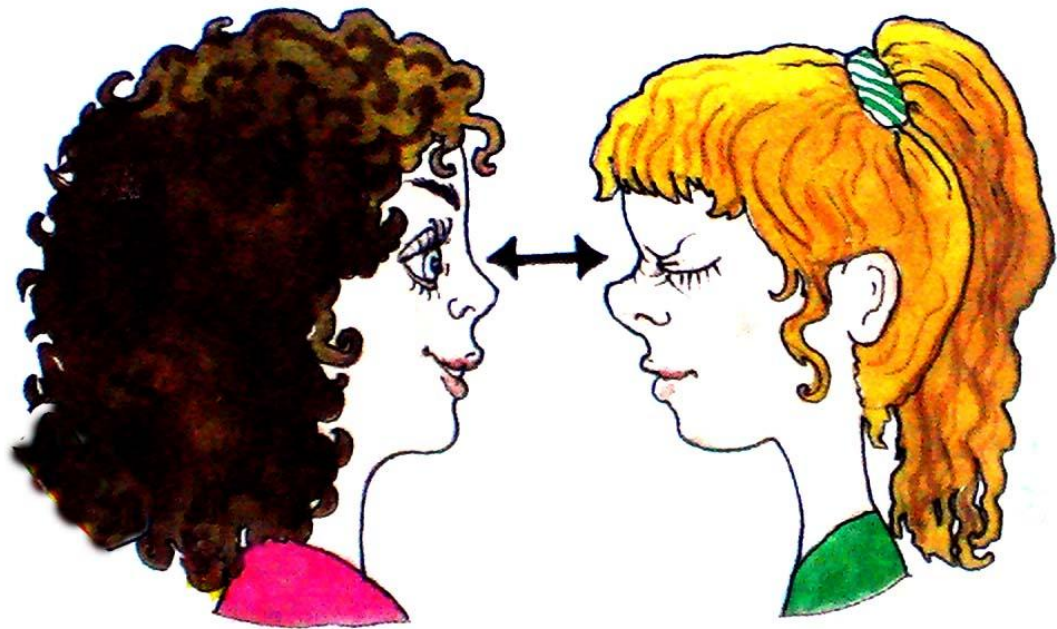
Зажмурьтесь сильнее, а затем широко откройте глаза, словно вы чему-то очень удивились. Повторите ещё раз



Упражнения для глаз «МОРГАНИЕ»

**Поморгайте, быстро и
сильно сжимая
веки.**

**Как можно
больше и
быстрее**



Упражнения для глаз «СОН»

А теперь закройте глаза и расслабьтесь,
будто
собираетесь спать.

Подумайте о
чём-нибудь
очень
приятном



Рекомендации

- Создавайте благоприятный климат в семье
- Поддерживайте искреннюю и тесную дружбу между детьми и родителями
- Уделяйте повышенное внимание к состоянию своего здоровья и здоровья ваших детей
- Стройте уклад Вашей семьи по принципам здорового образа жизни
- Имейте силу воли, чтобы приобрести сильные привычки



*Спасибо
за внимание!*

*Будьте
здоровы!*

