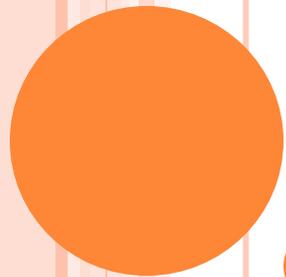


РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

ПО ТЕМЕ:

**«Семья в ответе за
физическое и
духовное здоровье
детей»**



ПЛАН ВЕДЕНИЯ СОБРАНИЯ:

- доклад по теме собрания;
- предварительная успеваемость;
- инструктаж по т/б в период зимних каникул;
- проведение Новогодних мероприятий;
- анализ воспитательной работы за 2009 – 2010 уч. год;
- разное:
 - контроль со стороны родителей за качественное выполнение домашних заданий;
 - внешний вид учащихся;
 - содержание школьного учебного комплекта в соответствии с нормами;
 - сбор средств в школьный фонд;
 - замена деревянных рам на стеклопакеты.

Что такое здоровый образ жизни?

«Нельзя жить приятно, не живя разумно, нравственно и справедливо». Эпикур.

«Здоровье есть предначертанная Богом и угодная ему гармония между личною природою и личным духом». И. А. Ильин.

«Невозможно устроить мир материи, не устроив мир души». Сократ.

«Исключительно трагический характер современной эпохи, неслыханное обилие в ней зла и слепоты, расшатанности всех обычных норм и жизненных устоев предъявляют к человеческой душе такие непомерно тяжкие требования, с которыми она часто не в силах справиться».

С. Л. Франк.



ПРИ ПЕРЕХОДЕ К ЗОЖ ПРОИСХОДИТ

СЛЕДУЮЩЕЕ:

1. Изменяется мировоззрение, приоритетными становятся духовные ценности, исчезает экзистенциальный вакуум, обретается смысл жизни.
2. Исчезает физиологическая и психическая зависимость от алкоголя, табака, наркотиков.
3. Хорошее настроение формируется «гормонами радости» – эндорфинами, которые образуются в организме человека.
4. Увеличивается жизненная ёмкость лёгких, сердце работает более экономно, поэтому оно более долговечно.
5. Половая зрелость подростков наступает позже, что способствует сближению по времени половой и социальной зрелости.



УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

1. Социальная зрелость личности – духовность.
2. Качество жизни.
3. Наличие свободного времени и возможности для активного отдыха.
4. Труд и отдых.
5. Самоактуализация.
6. Самоограничение, самосохранительное поведение.
7. Соблюдение режима дня.
8. Положительные эмоции.
9. Физкультурная образованность.
10. Рациональное питание.
11. Отказ от вредных привычек.

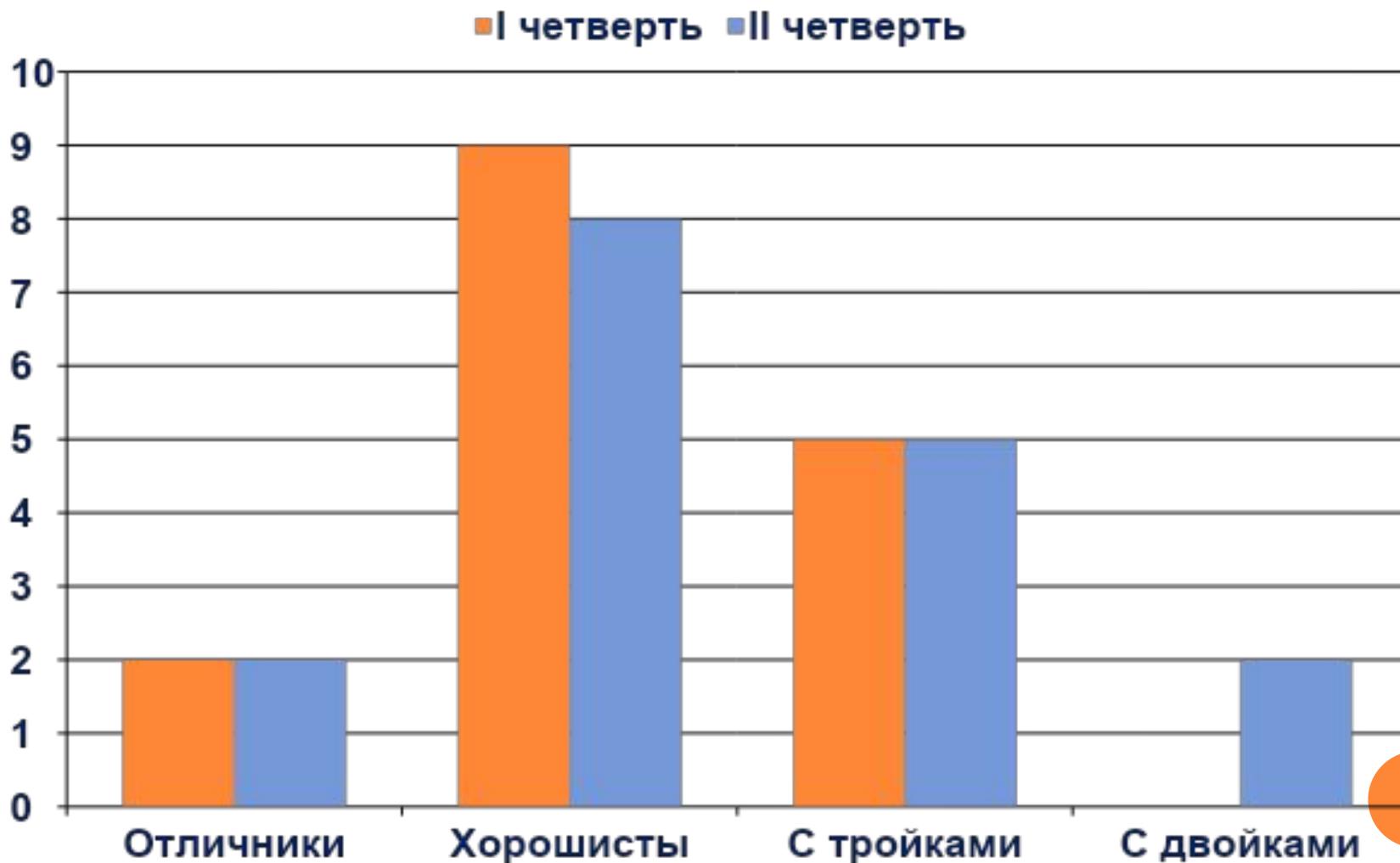


Продолжение:

12. Оптимальный объём разнообразной двигательной активности.
13. Здоровая сексуальная семейная жизнь.
14. Медицинская активность.
15. Санитария, экологическая и правовая грамотность.
16. Общение с природой, безопасный, комфортный экосоциум.
17. Мониторинг здоровья.
18. Соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики.
19. Благоприятный психологический климат.
20. Фармакологическая поддержка.
21. Применение восстановительных средств.
22. Жизнь в дневных рабочих ритмах.
23. Доброжелательность.



ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ УСПЕВАЕМОСТЬ ЗА II ЧЕТВЕРТЬ



АНАЛИЗ ВР

