

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 п. Спирово**

**Родительское собрание
в 8 б классе**

«Здоровый образ жизни подростка»

Учитель физической культуры:
Волкова Татьяна Михайловна

Спирово – 2018 год

Цели и задачи: Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

Дать советы и рекомендации родителям по поводу укрепления здоровья их ребенка и воспитания привычки к здоровому образу жизни.

Пути воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, сохранении физического, психического и душевного здоровья.

Форма проведения: час общения.

Ход собрания

1. Вступительное слово классного руководителя

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства. Д. Леббок

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Слайд №2 Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,
- правильное питание,
- альтруистическое отношение к людям,
- радостное ощущение своего существования в этом мире.

Результатом здорового образа жизни подростков является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”.

Слайд 3-16: Мы посмотрим, как наш класс участвовал в спортивных соревнованиях с 5-8 класс.

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу,

- тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение — великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их,
- повышенное внимание к состоянию здоровья детей.

Ничто так не влияет на микроклимат в коллективе, как экскурсии на природу, подготовка к праздникам, спортивные соревнования, которые обладают большими возможностями и преимуществами по сравнению с учебной работой.

Здоровый образ жизни — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Да, настало время, когда каждый должен не только думать о своем здоровье, но и действовать, так как к здоровому образу жизни, счастью, долголетию дорогу ты выбираешь сам! Дорога жизни бывает трудна. Хотелось бы, чтобы на вашем жизненном пути и на пути ваших детей никогда не встречались губительные дорожные знаки: “СПИД”, “Алкоголь”, “Наркотики”, “Никотин” и др.

Подрастают наши дети. Из маленьких и беспомощных они превращаются в подростков. Растут дети, серьезнее становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся сегодня. Главной ценностью является здоровье, и наша, и ваша задача, помочь им сохранить этот дар природы.

Подростковый возраст — это возраст самоутверждения и основной задачей педагога, работающего с подростком, становится — помочь понять, какие ценности главные в жизни. Дети пытаются самоутвердиться, занять свое место в этом мире, в семье, в школе, в классном коллективе и на улице.

Задачей школы и родителей является — объяснить подростку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) — это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый “букет” достаточно серьезных хронических заболеваний.

По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20 % - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.

Сейчас я вам предлагаю поучаствовать в анкетировании, цель которого — выяснить насколько соблюдается здоровый образ жизни в вашей семье.

Анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье»

(Приложение 1)

Слайд №17: Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Школьников 10-17 лет имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы учесть все те изменения, которые происходят в детском организме в этом возрасте. В этот период следует обратить особое внимание на следующие моменты:

- Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.
- Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.
- На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.
- Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.

Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период. Сейчас особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для все возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

Растущему организму подходит четырехразовое полноценное питание. Перекусы в школе на переменах, булочками без чая, приносят скорее вред, чем пользу желудку. В ваших силах обеспечить ребят знаниями о правильном режиме питания. Особенно хочу обратиться к родителям девочек. В подростковом возрасте недовольство собой и своей внешностью, может подвигнуть их на применение различного рода диет, которые не всегда полезны для растущего организма, а часто приносят ему непоправимый вред.

Сегодня я хотела бы предложить вам еще раз задуматься и о привычках, здоровых и нездоровых. Как уберечь своего ребенка от курения, алкоголя, наркотиков. Возможно, мы не найдем с вами сегодня уникального рецепта, но попытаемся.

Слайд № 18-20: Как я уже сказала, переходный возраст – возраст самоутверждения. Как просто почувствовать себя взрослым, затянувшись сигаретой или попивая пиво, сидя на лавочке в компании сверстников. Наши дети считают, что таким образом они станут старше, с ними будут считаться.

Что же можем сделать мы с вами, именно вместе, а не по отдельности. В школе проблему вредных привычек решают педагоги, психологи, с вредными привычками борются родители.

Слайд №21: Все люди, в том числе и подростки, владеют информацией о вреде курения, алкоголизма и наркотиков, они уже знают, к чему ведут эти невинные шалости. Сложно одними увещеваниями учителю бороться с рекламными плакатами на улицах и в магазинах, с нечистоплотными продавцами, продающими детям эту продукцию. И, тем не менее, раз за разом на классных часах, в индивидуальных беседах, мы повторяем детям прописные истины. Очень хочется в вас, родителях, найти поддержку, чтобы мы с вами шли в одном направлении и прививали нашим детям тягу к здоровому образу жизни.

И, наконец, самый сложный этап нашего разговора. Это проблема, о которой каждый из нас не хочет думать, считая, что уж нас точно она обойдет стороной. Мы живем в сложное время, и главное уберечь наших детей от этого зла. К сожалению, возрастает подростковая преступность, чаще мы слышим о наркомании, токсикомании среди подростков (ведь именно они обладают неустойчивой психикой, именно их легче вовлечь в эту авантюру, надавив на “слабо?”).

В настоящее время появились публикации, несущие информацию о том, каковы причины, по которым подростки впервые пробуют одурманивающие вещества, о позиции, которую должны занять родители, желая противостоять этому злу.

Слайд № 22-23: Итак, наркотики:

1. Наркотик – средство, которое постоянно увеличивает потребность в его использовании. Это прием ядов, которые становятся частью обменных процессов в организме, и вызывает привыкание.
2. Привязанность к наркотикам ведет к деградации личности подростка, резко снижается работоспособность, память, внимание.
3. Наркотики – это постоянные траты денег, а подросток может либо взять их у родителей либо украсть, отсюда возрастание подростковой преступности.

Специалисты выделяют факторы, способствующие привлечению подростка к наркотикам и родители должны их знать и иметь в виду:

Сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей;

Отдельные подростки стараются таким образом привлечь к себе внимание коллектива сверстников любой ценой, из-за того, что привыкли к повышенному вниманию со стороны родителей.

Нередко, используется сила принуждения, особенно к слабовольным, либо к подросткам, лишенным внимания взрослых.

Каждый родитель должен хорошо представлять признаки пристрастия ребенка к наркотикам:

1. резкая смена друзей
2. резкое ухудшение поведения
3. изменение пищевых привычек
4. случаи забывчивости
5. резкие перемены настроения
6. полная утрата прежних интересов
7. частое упоминание о наркотиках в шутках и разговорах.

Однако быть внимательным, это не значит пристально следить за каждым шагом ребенка и подозревать его во всем плохом. Это значит – любить и поддерживать его

Слайд № 24: И в заключение своего выступления я сформулирую основные принципы поддержки подростка:

- терпение
- внимание
- тактичность и деликатность
- точные используемые слова, как важного инструмента в отношениях
- умение поставить себя на место ребенка
- гибкая система контроля, не довлеющая, над сознанием ребенка и поддерживающая его
 - ознакомление подростка с научными фактами и сведениями о вреде вредных привычек.

Нельзя забывать о том, что семья для подростка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым. Именно в семье закладывается самооценка ребенка, его отношения к самому себе и к окружающим его людям.

На память о нашем родительском собрании, родителям выдается буклет «О здоровом образе жизни подростка»

Литература:

1. Справочник классного руководителя 5-11 классы «ВАКО» Москва 2011г
2. Справочник классного руководителя 5-9 классы «ВАКО» Москва 2015г
3. [infourok.ru](http://infourok.ru/esse-uchitelya...na-konkurs...goda...)>esse-uchitelya...na-konkurs...goda...
4. [kopilkaurokov.ru](http://kopilkaurokov.ru/fizkultura...essie...konkursa...ghoda...)>fizkultura...essie...konkursa...ghoda...
5. [Профессия «Учитель». Высказывания мыслителей... music-fantasy.ru](http://professiya-uchitel...pedagogov-o...music-fantasy.ru)>...professiya-uchitel...pedagogov-o...
5. [Высказывания о здоровье. Цитаты, афоризмы... beauty-in-health.net](http://beauty-in-health.net)>...mysli/citaty...zdrove...ljudej

(Приложение 1)

Анкета для родителей «Условия здорового образа жизни в семье»

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни?(Да,нет,иногда)
2. Используете ли полученные знания в воспитании Вашего ребенка?(Да, нет, иногда)
3. Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым?(Да,нет, иногда)
4. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?(Да, нет, иногда)
5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки? Обозначьте их.(Да, нет)
6. Как Вы организуете питание в Вашей семье?(полноценное, питание, предпочтение отдаете каким то одним видам продуктов, питаетесь регулярно, нерегулярно)
7. Как воздействует на вашего ребенка климат в семье?(положительно, отрицательно, не воздействует)
8. Что вы считаете здоровым образом жизни?(Дайте своё определение)
9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? (Да, нет)
10. Считаете ли Вы, что Ваша семья ведёт здоровый образ жизни? (да, нет - обоснуйте)

Дата..... Спасибо!

(Приложение 2)