

Родительское собрание на тему "Здоровая семья – здоровая нация"

Цель: Повысить интерес родителей к вопросам воспитания здорового образа жизни и активизировать родителей на решение проблем здоровьесбережения.

Задачи:

1. раскрыть новое видение организации ЗОЖ;
2. обеспечить родителей необходимой информацией о ЗОЖ;
3. оказание практической помощи по вопросам оздоровления детей;
4. Проведение информационно-библиографической работы;
5. Создание банка опыта работы семей учащихся в сфере оздоровления детей.

Оформление:

1. приглашение родителям;
2. подготовка выставки книг по теме;
3. подготовка плакатов с афоризмами, крылатыми выражениями;
4. изготовление памяток с советами на тему собрания.

Ход собрания

1. Вступление, настраивающее на тему предстоящего разговора (анкета: «Расставьте следующие ценности в соответствие с их степенью важности для Вас:

1. образование
2. здоровье
3. семья;
4. дружба;
5. красота;
6. любовь;
7. познание;
8. развитие
9. творчество;
10. интересная работа;
11. материальная обеспеченность;
12. развлечения.

В мире есть лишь две абсолютные ценности: чистая совесть и здоровье.

Что же такое здоровье?



Здоровье во многом зависит от жизненных позиций и усилий человека, способного активно регулировать функциональное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма, реализовать программы самосохранения, самоорганизации, саморазвития. Для этого нужны мотивация сохранения здоровья, культура знания своего организма, понимание своих психо–физиологических возможностей

Однако у большей части населения этих знаний крайне недостаточно.

Изучение уровня осведомленности школьников 13-16 лет о вопросах здорового образа жизни, а также их отношения к ним, свидетельствует о том, что только у 2% опрошенных сформировано целостное представление о здоровом образе жизни. Почти все современные молодые люди по интересующему нас вопросу имеют знания, которые носят обрывочный характер.

Результаты анкетирования показывают, что подростки и молодежь самым важным в вопросах ЗОЖ считают только неупотребление наркотиков. Однако 48% опрошенных детей не осуждают тех, кто употребляет наркотические вещества.

Мы считаем, что одной из причин этого является негативное влияние средств массовой информации на представления современных молодых людей о свободе личного выбора.

Большинство школьников на 1 место в вопросах ЗОЖ ставят курение. Как выяснилось в результате наших исследований, начальный опыт вредных привычек дети получают в основном в среднем школьном возрасте. Причинами начального опыта курения, по мнению респондентов являются:

- желание самоутвердиться среди старших товарищей (57%);
- пример родителей, братьев, сестер (27%).

Родительский пример и образ жизни отца и матери – это своеобразная матрица, структурирующая жизнь их ребенка. Однако результаты нашего исследования показали,

что 71 % родителей курят, из них 65% в присутствии детей и только 22% родителей городских школьников не курят.

Неупотребление алкогольных напитков ставится на 5 место, после двигательной активности, рационального питания и пребывания на свежем воздухе в структуре ЗОЖ. На наш взгляд, это связано с тем, что во многих семьях употребление алкоголя стало нормой жизни. Так, лишь 13% детей 13-16 лет не употребляют спиртные напитки, остальные не считают это вредным для здоровья. Причем 49% из них приобщаются к алкоголю с позволения родителей во время семейных торжеств.

2. *Заполнение «корзины проблем» по теме собрания.* (раздать листочки – карточки, на которых должны написать проблемы, существующие по теме собрания и фломастеры)

Примеры проблем:

1. Малоподвижный образ жизни;
2. Перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;
3. Несбалансированное питание;
4. Неблагополучная экологическая ситуация;
5. Неблагополучная семья;
6. Недостаточные знания требований к двигательному режиму школьников
7. Недостаточные знания методов самоконтроля, состояния и регулирования нагрузок
8. и т. д.

3. Предлагаю вам обсудить проблему и написать меморандум в защиту ЗОЖ.

Меморандум – это документ с изложением взгляда на какой-нибудь вопрос. *Примерные положения меморандума по проблеме нагрузок.*

С точки зрения здоровья исключительно важной является гигиена умственного труда – умение чередовать труд с отдыхом, умение предчувствовать утомление и предупредить его наступление. Это не так уж просто и в то же время исключительно важно для сохранения умственной активности человека.

Организуются две группы. Поочередно выступая то в роли «аналитиков», то в роли «прагматистов», команды рассматривают один из жизненных вопросов с точки зрения правомерности заявленной проблемы и с точки зрения ее решения. представители команд выбирают из «корзины проблем» карточку, на которой написаны слова, обозначающие какую-то проблему ЗОЖ сегодняшнего дня. Команда «аналитиков» выдвигает ряд аргументов в пользу предложенной им проблемы, тем самым показывая объективность явления, команда «прагматиков» должна предложить ряд практических решений проблемного вопроса.

Как во всяком состязании, время для обдумывания строго ограничено, его отмечает по часам «хронос», иногда шутливо это лицо называют «счетчик».

Затем обе группы пишут меморандум.

4. *Рефлексия.*

Уважаемые родители!

Ваши искренние ответы на вопросы анкеты помогут нам лучше увидеть положительные и отрицательные стороны проведения родительского собрания. Нам очень хочется с учетом Ваших интересов, запросов, мнений улучшить качество их проведения.

Вопросы анкеты:

1. Как вы считаете, есть ли необходимость посещения таких собраний родителями?
Почему?
2. Пожалуйста, оцените, насколько понравилась та или иная часть собрания в баллах:
довольны – 3, частично довольны – 2, не довольны – 0
 - a) *Вступительная часть -*
 - b) *Заполнение «корзины проблем»*
 - c) *Обсуждение проблемы и меморандум*

Итак, поведем итоги:

Решение:

1. необходимо проводить активную просветительскую работу в семьях по формированию внутренней потребности в ЗОЖ через медико-педагогические всеобучи;
2. привлекать в своей работе опыт семей, исповедующих здоровый образ жизни;
3. Формирование духовной потребности в здоровом образе жизни - стратегия воспитания нового поколения.