

# Родительское собрание

## «Роль семьи в формировании здорового образа жизни».

Цель: Формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья у учащихся и родителей.

Ход собрания:

### 1. Психологический настрой родителей:

- улыбнуться соседу справа и соседу слева, пожать друг другу руки;
- фразу “Мы вместе” сказать шёпотом, для себя, так, чтобы услышали все присутствующие, так, чтобы услышала вся школа.

### 2. Детская кричалка:

Крикните громко и хором, друзья  
Деток своих все вы любите? (да)  
С работы пришли, сил совсем нет,  
Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)  
Я вас понимаю... Как быть, господа?  
Проблемы детей решать нужно нам? (да)  
Дайте мне тогда ответ  
Помочь, откажитесь нам? (нет)  
Последнее спрошу вас я  
Активными все будем? (да)  
Замечательно! Молодцы!

А, теперь, немного о серьёзном. Нам сегодня предстоит определить, что такое “Здоровый образ жизни”.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Поражают стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере.

### 3. Возникает такой образ: (родители закрывают глаза)

тихая, полноводная река, в ней купаются дети, не очень умеющие плавать. Впереди – огромный, кипящий водопад. Течение уносит детей, они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение, и учить их плавать.

Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого ребёнка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья.

### 4. Практическая работа у доски.

(2 человека выходят к доске)

Стиль жизни, поведение, поступки ребёнка, наносящие ущерб его здоровью.	Стиль жизни, поведение, поступки ребёнка, способствующие улучшению его здоровья.

Задание: заполнить таблицу.

## 5. Права детей.

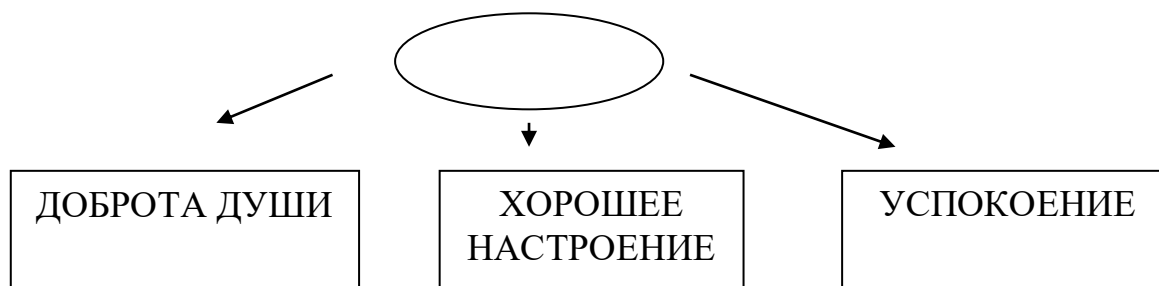
Если мы хотим достичь цели – направить выбор детей к принятию здорового образа жизни, то должны признать их право иметь полезные идеи и взгляды на самих себя. Мы должны уважать их как граждан с правами на здоровье и ответственностью за него и искать такие подходы, которые бы помогли понять, как они видят мир.

В законе Российской Федерации от 22 июля 1993 г. № 5487-1, статье 24 о правах несовершеннолетних говорится о том, что несовершеннолетние имеют право на: диспансерное наблюдение и лечение в детской и подростковой службах в порядке, установленном Министерством здравоохранения РФ; медико-социальную помощь и питание на льготных условиях, устанавливаемых Правительством РФ, за счет средств бюджетов всех уровней; бесплатную медицинскую консультацию за счет средств бюджетов всех уровней при определении профессиональной пригодности; получение необходимой информации о состоянии здоровья в доступной для них форме.

## 6. Практическая работа.

“Вырастить Дерево Здоровья”

Задание: представьте, что Вы стоите на перекрёстке, Вы видите камень, на камне три стрелки:



Родителям, выбравшим “Хорошее настроение”, выдаются коричневые жетоны (в виде ствола дерева), за “Доброту души” выдаются зелёные жетоны (в виде листьев), за “Успокоение” выдаются красные жетоны (в виде плодов). На подготовленный ватман каждый из родителей наклеивает свой жетон. (Обсуждение)

## 7. Практическая работа.

Заполнить таблицу.

1. Вопрос: Сколько часов в день обычно смотрят телевизор или играют с компьютером в вашей семье? (поставьте галочку в нужной клетке.)

	Не смотрим	до 1 часа	2 часа	3 часа и более
Мать				
Отец				
Дети				

2. Вопрос: Курят ли в Вашей семье в присутствии детей?  
(поставьте галочку в нужной клетке)

	Да, почти всегда	Иногда	Никогда
Мать			
Отец			
Другие члены семьи			

3. Вопрос: Хотели бы отец и мать бросить курить сейчас и почему?  
(поставьте галочки в нужных клетках).

	Нет	Да, ради своего здоровья	Да, ради здоровья детей	Да, чтобы не быть плохим примером детям
Мать				
Отец				

4. Вопрос: Какие привычки питания имеются у взрослых членов семьи и детей?

	Взрослые	Дети
Едим много сладкого		
Едим много хлеба и булок		
Едим много фруктов		
Едим много жирной пищи, много масла		
Едим много сырых овощей		
Любим и едим все острое		
Любим все соленое и подсаливаем пищу		
Любим яйца		
Придерживаемся режима питания		

## 8. Подведение итогов.

- Быть здоровым нелегко. Ваше здоровье зависит не только от Вас, но и от других людей.
- Здоровье – это о других заботиться. Когда ты здоров, ты хочешь прыгать играть и даже учиться.
- Здоровье – это работа. Здоровье помогает быть хорошим.
- Здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся и не болеют.
- Само здоровье зависит от человека. Правильное питание, доброта, физические занятия, а главное – чистота души.
- Не будешь здоровым – мало проживешь, и мир будет казаться неинтересным.
- Здоровье – самая важная вещь в жизни: важнее работы, денег и школы.