**«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЖИЗНЬ»**

Занятие родительского университета для родителей

учащихся X класса, I четверть

Денисова К.А., учитель,

выполняющий функции классного

руководителя, ГУО «Мазоловская

средняя школа»

**Цель:** формирование у родителей устойчивой мотивацию к сохранению и укреплениюсвоего здоровья, здоровья своей семьи, своих детей.

**Задачи:** повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, ведения здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения; обеспечить тесное сотрудничество и единые требования школы и семьи в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

**Форма проведения занятия:** актуальный разговор

**Ход занятия:**

**Вступительное слово учителя.**

Здравствуйте, уважаемые родители! Большое спасибо, что нашли возможность и время прийти, чтобы обсудить, пожалуй, самое важное, что беспокоит каждого из нас, – здоровье наших детей. Здоровье – это главная ценность и бесценное богатство. Здоровье – это жизнь! И какой будет эта жизнь, конечно же, зависит от каждого из нас.

Для начала я хочу вам рассказать одну притчу.

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. “Как вас зовут?” – спросил хозяин. Ему ответили: “Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, Пусти нас к себе в дом”. Мужчина задумался” Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме”. Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже никого не было.

Очень хочется, чтобы подобной истории не случилось в вашем доме. И Здоровье, а значит, и Любовь с Богатством найдут приют в вашем жилище. (Думаю, все согласны, что эти составляющие человеческого счастья нужно расставить именно в таком порядке.) Что вам, родители, нужно знать о подростке и его здоровье? На что следует обратить внимание? Мы сейчас постараемся ответить на эти вопросы.

**Упражнение на сплочение родителей** **«Поменяются местами те, кто…»**

Участники группы сидят на стульях в кругу. В середине круга стоит водящий. Он говорит: «Поменяйтесь местами те, у кого двое детей, либо у кого трое»; «Те, кто работает всю жизнь в одном учреждении»; «Поменяйтесь местами те, кто любит мороженое»; «те, кто родился весной»; «Поменяйтесь местами те, кто в платьях»; «Поменяйтесь местами те, кто хорошо поет»; «Любит свою работу»; «У кого дома есть домашнее животное»; и т.д. *(Родители выполняют задания, в конце представляются)*

**Работа в парах**.

А сейчас предлагаю рассчитаться на первый, второй. (*Родители выполняют задание)*

Вам предстоит беседа в парах. За 2 минуты вы должны узнать о своем партнере как можно больше информации, касающейся его привычки к здоровому образу жизни, и затем донести ее до всей группы. (Родители беседуют, после чего проводится анализ полученной информации. К примеру: «Мой партнер – Пётр, папа Петровой Кати, два раза в неделю посещает вместе с дочерью бассейн, любит бывать на даче, походы за ягодами, летом купание на речке и т. д. Зимой очень часто вместе ходят кататься на лыжах». *(Каждый родитель рассказывает о своем партнере)*

Я была очень рада услышать, что вы, уважаемые родители, уделяете время для того, чтобы активно провести совместный отдых с детьми.

**Основная часть.**

При встречах, расставаниях с людьми, поздравляя их с праздниками и памятными датами, мы желаем им крепкого здоровья, т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам реализовывать наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Мы все понимаем, что здоровье не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду. Здоровый образ жизни является основой хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка.

Мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и стремительного развития науки и технологий. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека преодоления колоссальных нагрузок. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой, которая в том числе проявляется и в заботе о собственном здоровье.

Что же такое здоровье? (*ответы родителей*).

На самом деле определений термину «здоровье» очень много. Давайте разберём некоторые из них.

«**Здоровье** – процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» (В.П. Казначеев).

«**Здоровье** – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен» (В. И. Дубровский).

«**Здоровье** – это не отсутствие болезни, а физическая, социальная и психологическая гармония человека» (И. Т. Фролов).

Самым популярным является определение, данное Всемирной организацией здравоохранения:

«**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Важным во всех этих и других определениях здоровья считается отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

Основываясь на определениях Всемирной организации здравоохранения, выделяют следующие ***компоненты здоровья:***

***здоровье физическое*** – это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды;

***здоровье психическое*** – это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой;

***здоровье социальное*** – мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру;

***здоровье нравственное*** – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

По данным отечественных исследователей, к концу периода обучения в школе количество практически здоровых детей составляет менее 10 % учащихся. Поэтому очень важно, дорогие родители, не упустить время, а грамотно сформулировать в каждой семье основные задачи сохранения и укрепления здоровья детей в процессе их роста, развития и обучения, создать здоровьесберегающую образовательную среду.

1.Мини-лекция **«Актуальные проблемы, связанные со здоровьем подростка»** *(проводит медицинский работник)*

 Какие проблемы, связанные со здоровьем подростка, наиболее актуальны? Как эти проблемы влияют на здоровье? Что нужно знать и на что обратить внимание?

***1. Проблема здорового питания.***

Родителям нужно знать, что подростки, особенно мальчики, во время бурного роста нередко ощущают беспричинную мышечную слабость. Иногда они очень быстро утомляются после спортивных занятий, жалуются на боль в области сердца. Кардиологи считают, что это происходит из-за нехватки карнитина – вещества, которое обеспечивает доставку «топлива» в энергетические системы клеток. У подростков выработка карнитина отстает от потребностей бурно растущих тканей. Возникает повышение утомляемости, низкая работоспособность. Карнитин содержится в мясе говядины, телятины, много его в молоке. Поэтому очень важно организовать правильное питание подростка.

***2. Увлечение подростков диетами.***

Родителям необходимо знать о том, что диеты опасны для подростков. Особое внимание на это следует обратить родителям, чьи дочери уже с 15 лет, а то и раньше, начинают истязать себя различными диетами, пытаясь соответствовать образу, который тиражируется современными Mass Media.

***3. Гиподинамия – проблема современных подростков.***

Недостаток физической активности и чрезмерная калорийность рациона привели к тому, что вес среднего современного ребенка заметно больше, чем несколько поколений назад. Если сердце не нагружать, оно выносливым не станет. Сердечная мышца, как и любая другая, требует тренировки. Природа создала этот орган для человека, который весь день проводит в движении.

***4. Стресс и его влияние на подростка.***

Стресс – это, к сожалению, типичное явление в жизни современных подростков, затрагивающее их здоровье и благополучие. Родители подростков должны знать о возможности возникновения стрессов и правильно вести себя в этих условиях. Возможно, иногда целесообразно снизить планку предъявляемых к ребенку требований.

Многие родители оказывают большое, как прямое, так и непрямое давление на своих детей, как в отношении физического развития, так и успеваемости. В некоторых случаях подростковые симптомы стресса могут явиться реакцией на родительское давление.

Например, подросток, участвующий с ранних лет в соревнованиях, может устать от них, но не может это высказать своим родителям. Он может испытать страх, что родители будут разочарованы.

Семейная поддержка может изменять влияние стресса на здоровье подростка. Только она должна быть грамотно организована. Неправильно реагировать на проблемы подростка привлечением особого внимания и предоставлением каких-то привилегий.

При подобном поведении родителей дети будут использовать свои болезненные симптомы как способ избежать проблемной ситуации (например, экзаменов или соревнований). Очень своевременной будет помощь психолога.

***5. Вредные привычки.***

Тревожные факты:

В настоящее время средний возраст начала потребления алкогольных напитков составляет12-13 лет. В возрастной группе 11-24 года эпизодически потребляют алкоголь около 70% молодежи. При этом девушки потребляют практически наравне с юношами.

В среднем курят 35,6% мальчиков до 15 лет и 25% девочек. А в возрасте 16-17 лет это соотношение выглядит как 45% к 18%.

Более четверти девочек и более половины мальчиков к 16 годам хотя бы раз пробовали наркотики, особенно это касается больших городов.

Говорить с подростками о вреде курения очень сложно. Они не верят. Но рассказывать, что происходит с человеком, когда он курит, и чем эта привычка ему в дальнейшем грозит, – надо. Поэтому хочу вас познакомить с некоторыми доводами, которыми можно воспользоваться при беседе с детьми.

**2. Выступление классного руководителя с анализом анкет для родителей «Здоровье в моей семье» (***приложение 1***) и учащихся «Как ты относишься к своему здоровью?» (***приложение 2***), проведенной за неделю до заседания родительского университета.**

**3**.**Приобщение подростка к здоровому образу жизни** *(выступление классного руководителя)*

Задача родителя и педагога – объяснить ученику, что его любят, принимают и помогут, даже если он что-то сделает не так. В таком случае у него не будет страха быть непонятым, наказанным, покинутым. Как показывают исследования, 50% здоровья человека – это его образ жизни, 20% - наследственность, 20% - окружающая среда и лишь 10% - здравоохранение. Тем более, в наше время дети уже рождаются нездоровыми, а со временем у ребёнка появляется всё больше хронических заболеваний.

Давайте подробно остановимся на каждом из пунктов здорового образа жизни.

**Здоровый сон**. Если ребёнок по ночам сидит за компьютером или в телефоне, ни о каком здоровом сне не может быть и речи. Свечение экрана пагубно сказывается как на зрении, так и на желании заснуть. Поэтому крайне важно донести до своего чада то, что перед сном телефон нужно убирать, хотя бы за час до сна. Только так организм сможет успокоиться и настроиться на здоровым сон.

**Режим дня** крайне важен. У ребёнка должно быть чёткое осознание того, что он будет сегодня делать. Можно даже повесить такое расписание в его школьном уголке в спальне. Сейчас в продаже имеется множество магнитных досок. Их тоже можно использовать для таких целей. Он привыкнет к тому, что у него уже сформировывается целая система, которой он придерживается. Это дисциплинирует и придаёт сил и энергии чаду.

**Правильное питание** – залог здоровья. Сейчас всё больше детей на переменах едят чипсы и сухарики, пьют газировку и лимонад. Крайне важно показать детям пользу правильного питание, ведь ты – это то, что ты ешь. Детский организм ещё не окреп, а только формируется. Необходимо личным примером показать, что не стоит есть вредную еду, пусть такой пищи не будет дома или будет как можно меньше.

**Спорт** – ещё одна важная составляющая здорового образа жизни. Как известно, в здоровом теле здоровый дух. Прекрасно, если родители ребёнка не проводят вечера и выходные в интернете, за компьютерными играми или лёжа на диване. Можно вместе начать заниматься в спортивном зале или на природе, если это позволяет погода. Сейчас в парках имеются спортивные площадки. Можно ходить в походы с семьёй, в друзьями, с их детьми. Пусть Ваш ребёнок будет занят.

**Праздность** – это ничегонеделание. Праздная жизнь – это бесцельная жизнь. Если у учащегося нет хобби, он не знает, чем заняться, то, конечно, у него может появиться вредная привычка. Он будет бесцельно шататься с друзьями по городу, по дворам, курить и пить, может попробовать наркотики. У таких людей нет никаких целей в жизни. Поэтому крайне важно, чтобы ребёнок посещал какие-либо кружки, секции, обучался в системе дополнительного образования. Возможно, человек, близкий к искусству, никогда не попробует курить и пить, а также у него не возникнет соблазна попробовать губительные для организма вещества. Такому человеку не нужно будет «затыкать дыры» в своей жизни, в душе. У него просто не будет этой пустоты. Он духовно наполнен, целен и устойчив.

Что же является самым главным для подростка в столь сложный для него период жизни? Думаю, что, во-первых, подросток должен знать, что родители его любят. Любовь рождает доверие друг к другу. Доверие является основой понимания и поддержки.

Для того чтобы вам вместе с детьми было легче сохранять своё здоровье, я предлагаю вам памятку «Правила здорового образа жизни». Вы можете добавить что-то своё к этим правилам. (Распечатанные тексты памяток раздаются родителям – текст памятки см ниже). (*приложение 3*)

**Заключительная часть.**

Уважаемые родители, на доске изображен портрет ребенка. На парте у каждого из вас указаны некоторые черты, здорового ребенка. Выберите ту, которая присуща вашему.

**Портрет здорового ребенка**

— жизнерадостен;

— активен;

— доброжелательно относится к окружающим его людям-взрослым и детям;

— положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий;

— развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично;

— достаточно быстр, ловок и силен;

— суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности;

— неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована.

— он не нуждается в каких–либо лекарствах;

— не имеет лишней массы тела.

Чтобы помочь ребёнку быть здоровым, нужны родительская любовь, желание помочь детям, их разумная требовательность и повседневный здоровый образ жизни как образец для детского подражания.

Закончить наше родительское собрание хотелось бы словами В.А. Сухомлинского: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:**

1. Считаете ли Вы актуальной тему сегодняшнего разговора? Аргументируйте свою точку зрения.
2. Какие полезные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

3. По вашему мнению, насколько важным является личный пример родителей и других членов семьи в формировании у ребёнка навыков здорового образа жизни?

4. Как Вы считаете, отражается ли эмоциональный климат в семье на состоянии здоровья ребёнка?

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:**

Проведению занятия предшествует предварительная подготовка: классный руководитель изучает литературу по теме занятия, осуществляет отбор необходимой текстовой и иллюстративной информации, выбирает форму проведения, проводит анкетирование родителей «Здоровье в моей семье», анкетирование детей «Как ты относишься к своему здоровью», обрабатывает результаты анкет. Проводит консультирование медицинского работника с целью отбора необходимого материала для мини-лекции «Актуальные проблемы, связанные со здоровьем подростка».

Рекомендуемая форма проведения занятия – актуальный разговор, который предполагает обсуждение важной темы, обмен мнениями и выработка стратегии поведения с целью сохранения и укрепления здоровья детей и своего собственного.

Эффективными методами и приёмами являются следующие:

опора на жизненный опыт родителей: рассказывают, как в семьях прививается привычка к здоровому образу жизни;

обсуждение притчи;

использование инфографики, которая позволяет получить информацию в структурированном виде.

На занятии используется мультиборд для демонстрации информации.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Анкета для родителей «Здоровье в моей семье»**

Уважаемые родители!

Просим вас высказать своё мнение по вопросам сохранения и укрепления здоровья своих детей, а также вашего личного здоровья и работе над ним.

Приемлемый для вас ответ подчеркните или запишите другое мнение.

1. Подчеркните самую главную ценность для вас в сегодняшнем мире: высокая зарплата, собственная квартира, крепкая семья, интересная работа, хорошее здоровье, высшее образование, импортная машина, новейший компьютер.

2. Считаете ли вы себя здоровым человеком?

Да Нет

3. Какие факторы очень негативно влияют на ваше здоровье?

4. Укажите, каким образом вы укрепляете своё здоровье:

- занимаемся закаливанием, зарядкой;

- следим за своим весом, рациональным питанием;

- много двигаемся, ходим пешком;

- не имеем вредных привычек, занимаемся в спортивной секции;

- выполняем режим дня, занимаемся аутотренингом.

5.Ваше отношение к своему здоровью: надеемся на медицину, всё в руках бога, моё здоровье в моих руках.

6. Какую цель современной школы вы считаете самой важной задачей: сохранение и укрепление здоровья учащихся, обеспечение на высоком уровне знаний, умений, навыков для поступления в учреждения высшего образования?

7. Довольны ли вы деятельностью школы в работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся?

Да Нет

Почему?

8. Насколько здоров ваш ребёнок? Оцените по десятибалльной системе. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Что вы делаете в семье для сохранения и укреплении здоровья вашего ребёнка?

- контролируем выполнение режима дня;

- помогаем выполнять домашние задания;

- интересуемся результатами учёбы и поведения;

- оборудовано место для выполнения заданий дома;

- контролируем затраты времени на просмотр телепередач и работу с компьютером;

- беседуем по проблемам обучения детей в школе;

- поощряем занятия физкультурой и спортом;

- помогаем учителю проводить спортивные мероприятия и сами в них участвуем;

- создаём в семье комфортную обстановку.

10. Кого вы считаете ответственным за сохранение и укрепление здоровья вашего ребёнка: общество, самого ребёнка, семью, педагогов, медицинских работников.

11. Как часто разговариваете с ребёнком о ценностях здоровья:

- надо чаще;

- достаточно часто;

- недостаточно.

12. Какие темы здоровья обсуждаются в вашей семье?

13. Что бы вы хотели узнать по теме здоровья на родительских собраниях?

14. Ваши предложения руководителю школы по улучшению сохранения и укрепления здоровья ваших детей

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Анкета для детей

**«Как ты относишься к своему здоровью?»**

1. Здоров ли ты?

а) Да;

б) Нет.

2. Что нужно делать, чтобы сохранить здоровье?

а) гулять на свежем воздухе;

б) проводить профилактику заболеваний;

в) лечиться;

г) правильно одеваться;

д) вести здоровый образ жизни

е) выполнять гигиену тела

ж) соблюдать режим дня

з) проводить закаливание

и) заниматься спортом

к) правильно питаться

3. Что ты делаешь для здоровья, чтобы не болеть?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Откуда ты узнаёшь о том, как сохранить здоровье?

а) от родителей;

б) СМИ (средства массовой информации);

в) от друзей;

г) от педагогов.

5. Часто ли родители разговаривают с тобой о ценности здоровья?

6. Какие темы здоровья обсуждаются в вашей семье?

а) режим дня;

б) здоровый образ жизни;

в) закаливание;

г) травматизм;

д) гигиена;

е) сохранение зубов;

ж) детские заболевания;

з) польза спортивных занятий;

и) правильное питание.

7. Что бы ты хотел узнать по теме «Здоровье» в школе?

8. Что бы ты хотел изменить в школе для сохранения здоровья?

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Памятка для родителей**

