

Здоровье – это жизнь

Целевая группа: родители учащихся X класса.

Время проведения беседы: 1-ая четверть.

Цель: формировать у родителей устойчивую мотивацию к сохранению и укреплению своего 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.

Ход беседы:

Вступительное слово.

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.

Начнём работу с обсуждения своеобразного эпитафия – притчи.

Послушайте, пожалуйста, ее.

«Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот он решил придумать такой вопрос, на который мудрец не смог бы ответить.

Он пошёл на луг, поймал бабочку. Посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу-ка я у мудреца: «Скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?» Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрёт, а если он скажет – мёртвая, я раскрою ладони, и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее».

Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями, отправился к мудрецу и спросил: «Какая бабочка у меня в руках, о, мудрейший, – живая или мёртвая?» И тогда мудрец сказал «Всё в твоих руках, человек!».

*Уважаемые родители, применительно к теме нашего родительского собрания, как надо понимать притчу? (Рассуждения родителей).*

Действительно, наше здоровье и наша жизнь находятся в наших руках. И наша общая задача – сформировать у детей отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности, помочь им осознать свою ответственность за индивидуальное и общественное здоровье.

#### Упражнение на сплочение родителей.

Уважаемые родители, мы все знакомы. Но чтобы работа была более продуктивной, давайте ближе познакомимся и побольше узнаем друг о друге. Приглашаю вас сесть в круг. В первую очередь давайте представимся. Я буду передавать мяч по кругу, а тот, у кого он окажется в руках, должен назвать свое имя и поприветствовать других пожеланиями, связанными с темой занятия (Представление родителей). Вот все и представились!

#### Работа в парах.

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 – Иван, папа Ивановой Саши, два раза в неделю посещает вместе с дочерью бассейн, любит бывать на даче, где проводит время очень активно: походы за ягодами, грибами, летом купание на речке и т. д. Зимой очень часто вместе ходят на каток».

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 памяtnыми 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).

Обратимся к науке. Теоретики здоровьесбережения трактуют это важное понятие по-разному. «Здоровье – процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» (В.П. Казначеев).

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.

«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. Если подросток ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить – будет в меру бодр и энергичен.

## 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, пытаются 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 косвенное 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 составляет 12-13 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.

Подведение итогов. Обсуждение .