

Справка.
Родительское собрание «Здоровый образ жизни подростка»

В Чиркейской гимназии провели родительское собрание на тему здорового образа жизни.

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.

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. Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

1. поддержание физического здоровья,
2. отсутствие вредных привычек,
3. правильное питание,
4. альтруистическое отношение к людям,

5. 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”.

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:

1. создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу, Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства. Д. Леббок

2. 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,

3. 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» Слайд No17:

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.

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.

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.

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

основные принципы поддержки подростка:

1. терпение
2. внимание
3. тактичность и деликатность
4. точные используемые слова, как важного инструмента в отношениях
5. умение поставить себя на место ребенка
6. гибкая система контроля, не довлеющая, над сознанием ребенка и поддерживающая его

7. 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»

Педагог-психолог _____ Магдиева К.М.

2024-2025г