Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская школа искусств»

Предгорного муниципального округа

**Родительское собрание**

**Тема: «**«Роль семьи в формировании здорового образа жизни школьника»

Подготовила преподаватель отделения

инструментального исполнительства

Салмина Наталья Михайловна

2022г.

Родительское собрание

«Роль семьи в формировании здорового образа жизни школьника»

Здравствуйте, уважаемые родители!

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: o поддержание физического здоровья, o отсутствие вредных привычек, o правильное питание, o альтруистическое отношение к людям, o 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». Психологи установили, что 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: o создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу, o 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, повышенное внимание к состоянию здоровья детей. Ничто так не влияет на микроклимат в коллективе, как экскурсии на природу, подготовка к праздникам, 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. Как классным руководителям нам приходится уделять здоровью детей больше времени. Из опыта работы скажу, что привлечение учащихся этого возраста к занятиям физической культурой и спортом – действенная мера. Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества. Нужно учитывать и продолжительность приемов пищи и продолжительность интервалов между этими приемами. Разумный режим питания обеспечивает слаженную, без перебоев и перегрузок, работу желудочно-кишечного тракта, хорошее усвоение пищи и нормальное течение обмена веществ, а в результате прекрасное самочувствие. 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. Сегодня хотелось бы предложить вам еще раз задуматься и о привычках, здоровых и нездоровых.

Как уберечь своего ребенка от курения, алкоголя, наркотиков.

Привычка – вторая натура. Мы часто слышим эти слова. Привычки – это автоматические действия, которые проявляются у человека независимо от их желаний. Полезные привычки помогают почувствовать себя собранными, готовыми к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. Но есть и вредные привычки и в наших с вами силах сделать так, чтобы у наших детей их было как можно меньше. Переходный возраст – возраст самоутверждения. Как просто почувствовать себя взрослым, затянувшись сигаретой или попивая пивко, сидя на лавочке в компании сверстников. Наши дети считают, что таким образом они станут старше, с ними будут считаться. Что же можем сделать мы с вами, именно вместе, а не по отдельности. В школе проблему вредных привычек решают педагоги, с вредными привычками борются родители. 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, одна из сложных тем. Это проблема, о которой каждый из нас не хочет думать, считая, что уж нас точно она обойдет стороной. И проблема эта – наркомания. 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