

Родительское собрание

«Растите здоровыми»

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:

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,
- правильное питание,
- альтруистическое отношение к людям,
- 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:

создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу.

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 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 дети. Из маленьких и беспомощных они превращаются в подростков. Растут дети, серьезные 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 цел "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.

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, 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

организованы 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.

Различные виды закаливаний и их профилактика – воздушные и водные процедуры, использование неперегревающей одежды, различные виды точечного массажа, использование народных средств лечения, а также для закрепления организма использование лекарственных, травяных чаев (в уголке здоровья имеются папки с народными средствами лечения и рецепты целебных чаев) – анкетирование родителей.

Прогулка- ежедневные прогулки для детей дошкольного возраста могут и должны быть эффективным методом закаливания, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн повышается тонус нервной и пищеварительной систем, вырастает количество гемоглобина в крови. Замечательно если прогулка сочетается со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее двух раз в день, летом не ограничено.

Травмы – несчастный случай – страшные слова, но это бывает и мы не можем не говорить о них.

Дети стараются подражать взрослым, родителям и старшим детям. Они включают утюг, электробритву, пытаются строчить на швейной машинке, забивают гвозди и т.д.. Родители, вам следует постоянно контролировать своих чад, объяснять, что и где опасно, что и как можно делать, а что нельзя. Многие дети любят играть мелкими предметами, особенно блестящими, яркими. Их засовывают в нос, ухо, сосут, проглатывают. Тогда ребенка приходится подвергать неприятным обследованиям, оперативному вмешательству. Не следует оставлять на видном месте лекарства дети пробуют их, думая, что это конфеты, витамины - так происходит отравление лекарствами. Химические вещества, моющие средства, лекарства нужно хранить в недоступном месте для ребенка.

Уважаемые родители, помните, здоровье ребенка в ваших руках!

«Чай не пьешь – откуда силу возьмешь?» - гласит русская поговорка. Сегодня, предлагаю вашему вниманию продегустировать различные виды целебного чая.