

Родительское собрание.

Здоровый образ жизни на примере родителей

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи: определить основные аспекты здорового образа жизни; формирование позитивного образа физически и психически здорового человека.

Форма проведения: обмен опытом.

Участники: классный руководитель, социальный педагог, родители учащихся, медицинский работник.

Подготовительная работа

I. Мини сочинение учащихся на тему «В здоровом теле - здоровый дух» после классного часа и беседы с родителями, как они понимают эту поговорку, находится ли у них в гармонии тело и дух.

II. Интервью с детьми и взрослыми. Ответ на вопрос «Как они понимают, что значит «здоровый стиль жизни семьи?»»

Анкета для учащихся

Инструкция. Обведите те пункты, которые считаете важными. Около того пункта, который считаете самым важным, поставьте «!».

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь «здоровый образ жизни в семье»:
а) забота о здоровье ее членов, осмотры у врача, посещение курортов и др.;
б) здоровый психологический климат в семье. Хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, возможность найти помощь и поддержку у близких людей;

в) занятия спортом, туристические походы, закаливание;

г) сбалансированный режим питания в семье.

2. Хорошо ли ты чувствуешь себя в своей семье:

а) у меня хорошие, дружеские отношения с родителями, я всегда делюсь с ними своими радостями и бедами;

б) у меня нормальные отношения в семье, но свои проблемы я доверю скорее другу, чем родителям;

в) у меня трудные, натянутые отношения с родителями, мы не понимаем друг друга.

3. Как вы проводите в семье свободное время:

а) всей семьей посещаем театры, музеи, гуляем, ходим в гости;

б) занимаемся спортом всей семьей, ходим на лыжах, на каток, в походы;

в) занимаемся каждый своим делом, ведь у каждого свои проблемы;

г) когда как: иногда время проводим всей семьей, а иногда порознь.

4. Как ты относишься к проблеме детской наркомании и алкоголизма:

а) меня это не касается, главное - я не наркоман и не алкоголик, а остальное - неважно;

б) я считаю, что это очень серьезная проблема, и никто не застрахован от столкновения с ней, никогда не знаешь, как жизнь распорядится тобой и твоими близкими, но, к сожалению, от нас ничего не зависит;

в) то, что происходит вокруг, страшно, наркоманы могут быть переносчиками СПИДа, могут представлять физическую угрозу на улицах, и закрывать на это глаза мы не можем, каждый должен включиться в борьбу с этой бедой.

5. С тобой случилась беда: ты попробовал наркотики и не можешь остановиться. Как ты поступишь:

а) немедленно расскажу родителям, и мы вместе будем искать выход из положения;

б) ничего не скажу родителям, поделюсь с другом, думаю, он поможет;

в) никому не скажу, буду бороться сам, попытаюсь найти медицинскую помощь так, чтобы никто не узнал.

6. С тобой поделился друг: он стал наркоманом. Попросил об этом никому не говорить, как ты поступишь:

а) никому не скажу, ведь я же обещал;

б) расскажу своим родителям, вместе обсудим, что делать и как помочь другу;

в) сообщу его родителям так, чтобы он не узнал, от кого исходит информация;

г) никому не скажу, но попытаюсь убедить друга рассказать все родителям и начать лечение;

д) немедленно все расскажу. Пусть друг обидится, но главное, чтобы ему помогли.

Оформление помещения, оборудование

Оформление доски:

Дитячко - что тесто: как замесил, так и выросло (русская пословица).

Кто детям потакает, тот сам рыдает (французская пословица).

Кто в радости живет, того и кручина неймет (русская пословица).

Здоровому каждый день праздник (турецкая пословица).

Существуют тысячи болезней, но здоровье только одно (индийская пословица).

Забота о здоровье - лучшее лекарство (японская пословица).

Ход собрания

Вступительное слово

Классный руководитель. Здравствуйте!.. Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. И в этом заложен большой смысл. Мы желаем человеку здравствовать. Жить здорово, т. е. полезно и для себя, и для окружающих. Жить в гармонии с природой. Жить одухотворенно. Жить качественно.

Но можно рассмотреть это приветствие и с несколько другой позиции. При встрече люди говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. А что такое здоровье, как его измерить?

Во Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов. И говорят, что на здоровье влияют:

- образ жизни - 50%;
- экология - 20%;
- наследственность - 20%;
- качество медицинской помощи - 10%.

Как вы думаете, что является главным показателем здоровья? Продолжительность жизни человека! Ведь там, где нет здоровья, не может быть и долголетия.

Интересно, что в эпоху античного мира предельный возраст жизни был равен 36 годам, в средние века - 40 годам, в середине XIX века - 48 лет. В конце XX века продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.

В нашей стране самая низкая продолжительность жизни в Европе. К тому же, по статистике, мужчины в России живут на 14 лет меньше женщин. Такой ситуации нет ни в одной стране мира. Самая высокая продолжительность жизни сегодня в Японии и Исландии - 80 лет, самая низкая в Чаде (Африка) - 39 лет.

Марк Твен сказал однажды: «Господь сделал ошибку, не предусмотрев для человека запасных частей». Но у человеческого организма огромные резервы, поэтому он может жить гораздо дольше, чем сейчас.

По утверждению Всемирной организации здравоохранения, возраст до 45 лет считается молодым, 45-59 лет - зрелым, 60-74 года - пожилым, 75-89 лет - старческим, а людей, достигших 90 лет, называют долгожителями. Любопытно, что 88-летние мужчины в Стране восходящего солнца - Японии, считаются людьми не старческого возраста, а «возраста спелого риса».

Что же такое здоровый образ жизни, от которого зависит наша жизнь? (См. рис.)

Если подумать, то получится, что наше здоровье наполовину зависит от нас, нашего образа жизни! Ведь это замечательно!

Неоспоримо и то, что сохранению здоровья и продлению жизни способствуют физическая активность на свежем воздухе, умеренное питание, преобладание в рационе растительных и кисломолочных продуктов, положительный психический настрой, творческий труд. Эти выводы ученых, правда, не являются для большинства людей открытием, но они подтверждаются каждый день.



II. Статистика. Выступление специалиста здравоохранения

За последние годы в России происходит заметный рост заболеваемости среди детей и подростков. Статистика такова: из 6 млн. подростков, прошедших профилактические осмотры, практически у 90% зарегистрированы различные заболевания. При этом треть - заболевания, ограничивающие выбор будущей профессии. За последние 10 лет число здоровых девушек-выпускниц школ уменьшилось с 28,3% до 6,3% - более чем в три раза. Больные подростки с трудом осваивают азы воспитания и образования как в семье, так и в школе, а в будущем будут рождать больное потомство... Особую тревогу в тенденции изменения состояния здоровья населения вызывает резкое ухудшение состояния психического здоровья. Процентная доля дебилов и маргиналов в обществе всегда была довольно стабильна, во всяком случае, росла незначительно. В последние же десятилетия их рост резко ускорился и увеличился на 4,6% (а обратившихся к психиатру - на целых 10,7%).

Как ни хотелось бы обойтись без этой печальной статистики, но Реальность именно такова. Однако здоровье подрастающего человека - это проблема как социальная, так и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

III. Выступление социального педагога

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья - это прежде всего процесс его социализации, воспитания.

Проблема сохранности и укрепления здоровья интересует людей издавна. Многие ученые и практики пытались решить проблему здоровья, формирования здорового образа жизни у детей, разработали и оставили

многочисленные труды о сохранении здоровья, продлении жизненного потенциала и долголетия. Интересно высказывание выдающегося английского философа Дж. Локка, содержащееся в трактате «Мысли о воспитании»: «Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем и другим, тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать чтобы то ни было иное. Счастье или несчастье человека в основном является делом его собственных рук. Тот, у кого тело нездоровое и слабое, никогда не будет в состоянии продвигаться вперед по этому пути». Шотландский мыслитель А. Смит писал: «Жизнь и здоровье составляет главный предмет заботливости, внушаемой каждому человеку природой. Заботы о собственном здоровье, о собственном благосостоянии, обо всем, что касается нашей безопасности и нашего счастья, и составляют предмет добродетели, называемой благоразумием».

Философ К. Гельвеций в своих трудах писал о положительном влиянии физического воспитания на здоровье человека: «Задача этого рода воспитания заключается в том, чтобы сделать человека более сильным, более крепким, более здоровым, следовательно, более счастливым, более часто приносящим пользу своему отечеству». Он также отмечал, что «... совершенство физического воспитания зависит от совершенства правительства. При мудром государственном устройстве стремятся воспитать сильных и крепких граждан. Такие люди и будут счастливы, и более способны выполнять различные функции, к которым их призывает интерес государства».

Как мы видим, философы утверждали, что сам человек главным образом должен думать, заботиться о своем здоровье, о благосостоянии и стремиться поддерживать его. От этого зависит человеческое счастье.

Уже в XVIII в. М.В. Ломоносов предлагал меры по сохранению и увеличению населения страны и даже представил соответствующую программу. Он писал: «Начало сего полагаю самым главным делом: сохранением и размножением народа, в чем состоит величество, могущество и богатство всего государства». Большое значение Ломоносов придавал анализу факторов развития и формирования личности молодого человека, указывал на роль наследственности в появлении многочисленного здорового поколения русских людей, раскрывал влияние среды, окружения на личность. Он обратился к проблеме нравственного, полового воспитания молодого и взрослого населения, создания крепкой, счастливой семьи, основанной на любви и уважении, включения молодых людей в трудовую деятельность.

Проблема здоровья интересовала многих педагогов. В.А. Сухомлинский утверждал: «Забота о здоровье ребенка - это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни; это понятие положено в основу валеологии. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению

человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся жизнь человека.

По современным представлениям, в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Употребление школьниками спиртных напитков - вещь, к сожалению, очень распространенная. Социологические опросы показывают, что среди первоклассников больше половины знакомы со вкусом вина или пива, и чаще всего это происходит с ведома и согласия родителей: «невинная» рюмочка в честь дня рождения или другого торжества.

Большую актуальность сегодня приобретает проблема создания здорового образа жизни. При этом речь идет не только об искоренении вредных привычек, выполнении определенных гигиенических норм и правил: соблюдении режима труда и отдыха, питания, которые определяют физиологическое благополучие организма. Здоровый образ жизни - гораздо более широкое понятие, это совокупность всех условий, которые настраивают человека на активную деятельность, позволяют полностью реализовать те высочайшие духовные качества, которые всегда были присущи нашему народу.

Однако готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывается ребенок.

IV. Анализ результатов анкетирования учащихся

Классный руководитель. В определении «здорового образа жизни в семье» дети называют:

на первом месте - ...

на втором месте - ...

Наиболее распространенные формы проведения семейного досуга: ...

Отношение к употреблению алкоголя и наркотиков

Итак, основные аспекты «здорового образа жизни»:

1. Хороший психологический климат в семье. Взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми.

2. Совместное проведение досуга. Занятия спортом, физкультурой (туристические походы, лыжные прогулки и др.), посещение театров, музеев, экскурсий.

Еще древние римляне говорили: «В здоровом теле - здоровый дух». Здоровым бывает тело (организм), когда здоровы все его органы: кожа, волосы, ногти. У древних здоровый и красивый обозначались одним словом. А где здоровье, там и гигиена, чистота. А что такое «дух», на этот вопрос ребята попытались найти ответ на классном часе и пришли к мнению, что дух - это совокупность мыслей, чувств, знаний, стремлений, поступков. Поступки могут быть здоровыми и нездоровыми. Человек волен выбирать, какие поступки совершать - здоровые или нездоровые.

(Классный руководитель зачитывает выдержки из сочинений учащихся «В здоровом теле - здоровый дух».)

V. Выступления, подготовленные родителями на тему «Здоровый образ жизни в семье»

Родители выступают по заранее подготовленной теме, акцентируя внимание на том, что основа правильного воспитания ребенка - семья, здоровый образ жизни.

Классный руководитель. Хорошее здоровье - это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье - это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Человек может двигаться к доброму здоровью, будучи практически здоровым или даже инвалидом. Доброе здоровье включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки. В нем всему есть место. Это чувство любви к самому себе с достоинством и уважением.

Сегодня с нами могут поделиться опытом формирования здорового образа жизни семьи

VI. Подведение итогов выступлений

Классный руководитель. Спасибо за выступления! Мы услышали, что основой здорового образа жизни является благоприятный психологический климат семьи и создается он часто в совместном время проведении. Какие же формы совместного отдыха детей и родителей можно выделить?

1. Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные семейные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок, составление собственных кроссвордов.

2. Совместная творческая деятельность: ребенок и родители вместе продумывают какой-либо творческий проект - оформление поздравления родственникам, подготовка квартиры к празднику, выполнение каких-либо художественных работ.

3. Совместная трудовая деятельность: уборка в квартире, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке.

4. Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, спортивные занятия на стадионе всей семьей, лыжные семейные прогулки.

5. Совместные подвижные, сюжетно-ролевые игры.

VII. Подведение итогов собрания

Дополнительный материал

«Здравствуйте, вам говорю!»

Порфирий Корнеевич Иванов - автор уникальной методики «Детка».

Правила «Детки» можно начинать выполнять в любом возрасте независимо от состояния здоровья. В первую очередь к Иванову обращались те, кому врачи уже не могли помочь. Он лишь предупреждал: «Прежде чем заняться по моей системе закалки-тренировки, хорошенько подумай, для чего (и как) ты это будешь делать. Осознание всех своих действий - залог здоровья и успеха... Не спеши жить, спешка - проявление неразумности». Даже чисто гигиенические рекомендации Иванова имеют многоплановую образность, отражают множество уровней сознательной работы. Важно выполнять каждый совет «Детки» буквально. С чего начать?

Выйти на улицу и встать босыми ногами на землю - хотя бы на несколько секунд, в зависимости от уровня страха и готовности вашего сознания. Если при этом успеете правильно подышать (для начала хотя бы сделать полный вдох ртом и проглотить) и подумать о здоровье - тогда совсем хорошо. Затем нужно облиться холодной водой, дома или на улице - это твои условия. Если страх перед холодной водой велик, то нужно начать сознательно его преодолевать: в первый раз плеснуть хотя бы на стопы, на другой день - чуть повыше и повышать уровень до тех пор, пока не решитесь окатить себя водой целиком, с головой. Вы на собственном опыте убедитесь, что кратковременная доза концентрированного холода «пробуждает организм» к здоровью, а вовсе его не переохлаждает. После такого окатывания организм начинает интенсивно вырабатывать внутреннее тепло, больному человеку сразу становится легче.

Проделывать все это необходимо каждый день дважды, тратя утром и вечером всего по несколько минут. Длительность воздействия холодом или стояния на земле не имеет принципиального значения. Здесь важен поступок, сам факт, что человек сознательно делает шаг навстречу здоровью, шаг к своему месту на Земле. Далее пусть жизнь идет естественным чередом. Нужно лишь попутно стараться выполнять все другие правила. Не плевать на землю, здороваться с возможно большим числом людей, не пить, не курить, терпеть без еды и питья субботу - так все до единой рекомендации.

Самая характерная ошибка - это стремление выполнять только часть правил, делить их на обязательные и необязательные. Именно такое неправильное отношение к «Детке» приводит к осложнениям. Если же человек разумно и без спешки старается выполнить все, что ему по силам, то он, как правило, сразу чувствует облегчение.

«Свое здоровье надо в природе заслужить делом - и ничем иным».

Нужно, чтобы Природа (внутренняя и внешняя) «захотела» пойти человеку навстречу. Одних обливаний, как правило, недостаточно. «Природу не обманешь... она в этом предостережена» и требует «собственных сознательных усилий на всех уровнях». «Больному человеку все делается непригодным, и Природа не помощник. Он морально падает, он морально умирает, уходит из жизни, идет к смерти». «Болезни делают человека неполноценным, заставляют думать больше не о деле, а о себе. Болезни делают человека эгоистом».

Вот почему люди с больным телом и сознанием обычно не способны правильно оценить большинство пунктов «Детки». Им нужно просто попробовать их выполнять, а уже потом делать выводы.

Другой характерной ошибкой являются попытки модифицировать «Детку» для себя. Стояние босиком на балконе или на снегу, принесенном в дом, несет только закаливание холодом: такие процедуры не могут заменить подлинных рекомендаций «Детки». Безусловно, на балконе полезно делать «вдохи жизни» и дышать открытым телом, ноги полезно погружать в холод любой формы, но все это не может заменить непосредственный контакт с землей. Становиться босиком на землю или лежащий на земле снег нужно обязательно - «земля принимает болезни».

Чем холоднее вода, тем она более способна «выгонять болезни» - это касается и очень ослабленных людей. Но обращаться с водой нужно разумно, умело, не забывая об осторожности. «Не бойтесь холодной воды, она же живая!» Как всякое живое существо, холодная вода может помочь, а может и «наказать», «скрутить в бараний рог». Все будет зависеть от намерений и готовности человека войти с ней в правильное «общение».

К П.К. Иванову и его жене В.Я. Сухаревской не раз обращались с таким вопросом: как быть, если нет чистого воздуха, продуктов, чистой воды. И в ответ слышали вопрос:

- А ты укажи место, где сейчас все чистое?

Действительно, осталось ли место на земле, где все сохранилось в первозданном чистом виде? Один из многочисленных «секретов» системы в том, что «неумираемые силы» существуют везде, где есть Природа (материя) с ее законами. Только в искусственных и «отравленных» условиях извлекать эти силы трудней. Если мы живем в задымленном промышленном городе - значит, это наше место и условия, где мы «поставлены Природой жить». Главное совершать в этих условиях поступки, нужные Природе (их-то и подсказывают правила «Детки»), научиться правильно принимать любые внешние условия.

Иванов П.К. рекомендовал стараться по возможности дышать чистым воздухом, а «питаться самым лучшим», но неизменно добавлял, что чистая вода или продукты - не главное. Не они в сущности «питают» человека. Путь к «чистому питанию человека открывают правильные поступки и дела»: «Вредна не та грязь, что снаружи организма, а та, что внутри».

Перейти от прогреваний к закаливанию можно сразу, сразу можно отказаться и от лекарств. Но при этом надо стремиться выполнять все правила. Самое опасное и вредное - «расшатывать» организм, стремясь то к теплу, то к холоду или то употреблять лекарства, то их бросать. Если вы начали лечить себя холодом, то о прогреваниях желательно не думать совсем.

После длительной практики оздоровления у человека нередко появляется потребность более глубокого осознания каждого пункта «Детки». Он начинает рассматривать как наркотик не только алкоголь и курение, но и некоторые свои привычки - все, к чему жадно, наркотически человек устремлен, что связывает его способность нести в себе полное здоровье. К таким видам духовно-этической наркомании можно отнести переедание, сладострастие, болтовню, суетливость, умничанье, салонную элитарность, исключительность лидерства, бюрократичность...

Все это - действия «для себя», стремление жить за счет другого, а не за счет собственного сознания, естественных потребностей и любви к Природе. Такие склонности и поступки Природе чужды, сейчас она особенно нуждается в помощи и понимании со стороны каждого. За потребительство Природа неизбежно наказывает. «А вы совершайте правильные поступки и тогда болеть (гореть) не будете».