

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. Девлатби-Хутор»
(МБОУ «ООШ с. Девлатби-Хутор»)

366242, ЧР, Ножай-Юртовский район, с. Девлатби - Хутор, ул.А. А.Кадырова 31, devlat095@mail.ru

МБОУ "ООШ с. Девлатби -Хутор"

Классно-родительское собрание 7-9 класса

ТЕМА: Формирование здорового образа жизни

26.09.2025 г.

Председатель – Алиева С.Б.

Секретарь – Элимурзаева Ш.А.

Цель и задачи: Способствовать формированию у родителей и через родителей у детей потребности в здоровом образе жизни. Обеспечить ученику возможность сохранения здоровья. Сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни

I.

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1)Я регулярно чищу зубы. 2) Я всегда мою руки перед едой. 3) По утрам я всегда делаю зарядку. 4)Ложусь спать не позже 10 часов вечера. 5)Ежедневно гуляю на свежем воздухе. 6)Полноценно питаюсь. 7)У меня хорошее зрение. 8)Летом я отдыхал в лагере. 9)Я хочу быть здоровым. 10)Я считаю себя здоровым.

II. Далее классный руководитель организует дискуссию с родителями на тему «Что такое здоровый человек?». Для обсуждения предложенной проблемы родителям предлагается продолжить фразы, инициирующие мышление.

III. Классный руководитель подводит итоги дискуссии и зачитывает родителям рассуждения детей на тему «Что значит быть здоровым человеком?».

IV. Родителям предлагается заполнить анкету от лица своего ребенка. Затем классный руководитель проводит сравнительный анализ анкет заполненных родителями и их детьми.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1)Ваш ребёнок регулярно чистит зубы. 2)Он всегда моет руки перед едой. 3)По утрам регулярно делает зарядку. 4)Ваш ребёнок ложится спать не позже 10 часов вечера. 5)Ежедневно гуляет на свежем воздухе. 6)Полноценно питается.

7) У него хорошее зрение. 8) Летом он отдыхал в лагере. 9) Вы считаете, что всё делаете для здоровья своего ребёнка. 10) Вы считаете своего ребёнка здоровым.

V. Выступление классного руководителя «Здоровый образ жизни вашего ребенка».

В уставе Всемирной организации здравоохранения написано, что Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Идеи приоритетности и значимости здоровья и здорового образа жизни для развития цивилизации не для всех очевидны. Такие социальные пороки, как бездуховность, алкоголизм, наркомания, преступность, разрастаясь, калечат психическое и физическое здоровье нации и порой сводят на нет все усилия педагогов по воспитанию подрастающего поколения.

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.

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 дети. Из маленьких и беспомощных они превращаются в подростков. 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.

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.

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 пиво, сидя на лавочке в компании сверстников. Наши дети считают, что таким образом они станут

старше, с ними будут считаться. 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.

VI. Как сберечь здоровье детей в школе. Важная составная часть здоровьесберегающей работы – это рациональная организация урока. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

- объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

- нагрузка от дополнительных занятий в школе;

- занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащихся правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока. На уроках ИЗО, технологии, когда дети заняты творческим процессом, ставлю им релаксационную или классическую музыку. Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа (использование массажных дорожек для ступней, пальчиковая гимнастики, гимнастика для глаз...) и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

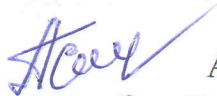
В состав упражнений для физкультминуток я включаю: упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, укрепления мышц рук, отдых позвоночника, упражнения для ног, упражнения на ковре...

VII. Итог собрания.

Ответы на вопросы, выслушивание предложений родителей.

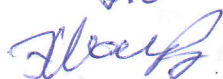
Собрание прошло деловой конструктивной форме.

Председатель –



Алиева С.Б.

Секретарь –



Элимурзаева И.А.