

МБОУ СОШ №1
пгт.Троицко-Печорск

Родительское собрание .

Подготовила: Пенягина Г.
В.,
кл.рук. 7б класса
2012г.

"Здоровый образ жизни подростка"

Здоровый образ жизни:

поддержание физического

здоровья,

отсутствие вредных привычек,


правильное питание,

альтруистическое отношение к


людям,

радостное ощущение своего

существования в этом мире.



Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный.



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.

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 задача, помочь им сохранить этот дар природы.

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”.




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.

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 само-утверждения. Как просто почувство-вать 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.

Все люди, в том числе и подростки, владеют информацией о вреде курения, алкоголизма и наркотиков, они уже знают, к чему ведут эти невинные шалости.

Но, тем не менее, раз за разом на
классных часах, в
индивидуальных беседах, мы
повторяем детям про-писные
истины. Очень хочется в вас,
родителях, найти поддержку,
чтобы мы с вами шли в одном
направле-нии и прививали нашим
детям тягу к здоровому образу
жизни.



“Что есть благо? Знание.
Что есть зло? Незнание.
Чтобы противостоять злу,
надо быть сильнее его”.
(Сенека)

Марлен Дитрих так сказала о своей маме: “Тверже пола под ногами, когда я была малышкой. Тверже скалы, когда нужна поддержка и много тверже скалы в тот момент, когда стоишь без помощи и готов бежать сломя голову”.

подростка.

терпение;

внимание;

тактичность и деликатность;

точные используемые слова, как важного инструмента в отношениях;

умение поставить себя на место ребенка;

гибкая система контроля, не довлеющая, над сознанием ребенка и

поддерживающая его

ознакомление подростка с научными фактами и сведениями о

вреде вредных привычек.

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.



**Спасибо за
внимание!**