

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа №2»

СОГЛАСОВАНО



Зам. директора по УВР

Харина Т.М.

« 14 / 10 / 2019 г.



Родительское собрание

Тема: "Семья – здоровый образ жизни"

3 класс

Выполнила:
Безруких Наталья Михайловна,
учитель высшей категории
начальных классов

п. Октябрьский, 2019г.

Тема: "Семья – здоровый образ жизни"

Форма проведения: комбинированная (сочетающая традиционное предъявление теоретической информации и работу в группах)

Этап подготовки

1. Заполнение карты наблюдений за состоянием и поведением ребенка.
2. Подготовка теоретической информации.
3. Разработка «Памяток для родителей»
4. Анкетирование родителей и детей по теме родительского собрания.

Ход проведения собрания.

- Уважаемые родители! Я рада вас приветствовать в нашем уютном классе. Тема нашей встречи подсказана жизнью, желание к ней обратиться единодушно.

-Восточная мудрость гласит:

-“Если ты думаешь на год вперед – посади семя.
- Если ты думаешь на десятилетия вперед, - посади дерево.
- Если ты думаешь на век вперед, воспитай человека”.

Здоровье наших детей... Нет ничего важнее, поскольку многое (знания, стремление к достижениям, способности) теряет свою цену, если отсутствует главный компонент социализации наших детей - **здоровье**.

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. **“Здоровье – не все, но без здоровья – ничто”**, - говорил мудрый Сократ.

- А что такое «здоровье»? (**Высказывание родителей**)

- При подготовке к данному собранию этот вопрос был задан и вашим детям. (**Зачитать несколько высказываний детей**)

-Вот какие определения понятия здоровье дает Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ).

«Здоровье- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия»

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и школы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и еще более осложняет проблему. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений – детские неврозы.

Как сделать, чтобы ребенок не терял здоровья? Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей?

Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром.

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Каким вы представляете себе здорового ребенка?

Работа в группах

- Чтобы ответить на этот вопрос, предлагаю вам поработать в группах.

Составьте портрет «здорового ребенка».

(Родители работают в группах, обсуждают, выступает представитель каждой группы.)

По мере выступления на доске появляются записи:

ПОРТРЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

-жизнерадостен;

-активен;

- доброжелательно относится к окружающим его людям-взрослым и детям;

- положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий;

- развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично;

- достаточно быстр, ловок и силен;

- суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности;

- неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована.

- он не нуждается в каких-либо лекарствах;

- не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь дан «портрет» идеального здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, - задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

В течение месяца вы наблюдали за состоянием и поведением вашего ребенка. (Каждому родителю на предыдущем собрании была выдана карта наблюдения)

Показатели состояния	0	1	2	3
Ребенок под разными предлогами неохотно идет в школу				
Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписание, требует постоянного контроля со стороны родителей.				
Возвращается из школы вялый, сонливый или, наоборот, чрезмерно возбужденный, раздражительный, агрессивный.				
Наблюдаются частые жалобы на усталость, головную боль, головокружение, тошноту.				
К вечеру чрезмерно возбужден, отказывается ложиться в постель, долго не может уснуть.				
Сон беспокойный, с неприятными сновидениями. В течение ночи часто просыпается, вскрикивает, «крутится»				
Отмечаются такие нарушения: подергивание век, заикание, разного рода страхи, или навязчивости, «вредные привычки» (сосание пальца, обкусывание ногтей и т.п.)				
В домашних условиях характерны постоянная возбужденность, неспособность организовать свою деятельность, капризы, ссоры, неадекватное поведение				
Очень болезненно или, наоборот, безразлично относится к школьным оценкам, постоянно их обсуждает, жалуется на несправедливость учителя.				
Самостоятельно работать не может, требует постоянного контроля. Долго не может организовать себя, постоянно отвлекается и т.д.				
Суммарный балл				

Критерии оценки:

0- симптомы отсутствуют;

1- слабо выражены;

2- умеренно выражены;

3- ярко выражены, наблюдаются практически постоянно

-Давайте посмотрим, какая картина у нас получилась.

Интерпретация результатов

Если суммарный балл находится в пределах 0-15 –состояние ребенка не вызывает тревоги, он справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения.

Если суммарный балл -15-20 , то следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки, выявить трудности, которые возникают.

Если суммарный балл составляет больше 20, то это свидетельствует о значительном напряжении, ухудшении психического здоровья.

Есть о чем задуматься!

- Медицинское обследование выявило самые распространенные нарушения здоровья наших детей:

- нарушение осанки

- плоскостопие

- сколиоз

- зрение

- Каковы же причины этих заболеваний у наших детей?

(Дискуссия. По мере ответов, появляется запись).

1. Низкая двигательная активность детей.
2. Несбалансированное питание (приверженность к полуфабрикатам, недостаточная частота приема пищи).
3. Отсутствие культуры здоровья у всех членов семьи (пассивный отдых, стрессовые ситуации, вредные привычки и др.)
4. «Пьяные застолья» на глазах у детей (пример взрослых заразителен)
5. Курение взрослых провоцирует повторение этой вредной привычки детьми.
6. «Лояльное» отношение взрослых в семье к злоупотреблению собственным здоровьем (нарушение режима питания, гиподинамия, создание стрессовых ситуаций и др.)
7. Злоупотребление медикаментами как «панацеей» от всех проблем, недостаточная информация всех членов семьи (и особенно детей) о профилактике заболеваний и важнейших «факторов риска» для здорового человека.

Учитель обобщает ответы участников дискуссии.

-**Таким образом**, мы поняли, что состояние здоровья зависит от многих факторов, среди которых важная роль принадлежит образу жизни.

Физ. минутка.

- Я вижу, что вы немного устали. Давайте отдохнем. (Под музыку родители выполняют разминку. Проводит один из родителей, комплекс упражнений был заранее дан.)

Эти упражнения вы можете выполнять на работе, дома. Хорошо, если при выполнении домашнего задания ваш ребенок будет их выполнять. Именно этот комплекс упражнений положительно влияют на осанку. Немного уделим нашего времени разговору об осанке наших детей.

-Все ли вы довольны осанкой своего ребенка? Что вам не нравится?
(Высказывания родителей, эти вопросы были в анкете)

- Говорят, когда-то благородных девиц их наставники били по спине, если те сутулились, привязывали косу к поясу. Неужели только суровостью можно добиться того, чтобы наши девочки держали спинки прямо, а наши мальчики походили выправкой на выпускников кадетских корпусов?

Оказывается, наставники благородных девиц были хоть и суровы, но прозорливы и честно отработывали свой хлеб. Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условные двигательный рефлекс, и его надо вырабатывать. Чтобы наши дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, нам, родителям, придется приложить усилия. Когда ребенок хватает еду с тарелки руками, потому что ему так удобнее, мы, взрослые, его останавливаем, показываем. Как надо правильно есть, и потом следим, чтобы этот навык был доведен до автоматизма. Почему же мы не следим, чтобы ребенок не сидел сутулившись, не стоял перекосившись, и не добиваемся, чтобы навык держать спину ровно стал естественной потребностью?

Приятно посмотреть на ребенка, который голову держит прямо, у которого плечи раздвинуты и находятся на одном уровне, живот подтянут, сбоку видно, что позвоночник образует красивую волнообразную линию с небольшими углублениями в шейном и поясничном отделах.

Между прочим, правильная осанка не только красива, но еще и функциональна, потому что при ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение, а хорошая, соответственно, сохраняет их в норме. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что человек быстрее устает во время как физической, так и умственной работы. Плохая осанка может довести ребенка до близорукости или остеохондроза. А хорошая осанка может от этих бед предохранить.

Но кроме физиологических последствий кривой спины есть еще и психологические, не менее пагубные, создающие у ребенка “комплекс”.

Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой?

Не хочет никакой. Так что же делать? Выполнять пять простых правил.

(Каждому родителю вручается «памятка»)

ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

1. Нарращивать ребенку “мышечный корсет”. Хорошая осанка немислима без равномерно развитой мускулатуры. “Мышечный корсет” спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости...
2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распустить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за спинкой. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.
3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. **Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени.** Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!
4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.
5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

- Часто можно услышать такие замечания родителей:

-не сиди близко к телевизору, испортишь зрение;

-не читай лежа, испортишь зрение и т.д.

И как часто обижаются дети, когда их называют «очкариками», но это не так проблематично. Ведь нарушение зрения - это ограничение во многом. И мы с этими проблемами хорошо знакомы.

Но если выполнять несложные правила, то в большинстве случаев, если это не врожденное наследственное отклонение, можно предотвратить это нарушение зрения. Ведь не зря говорят: «Береги здоровье смолоду».

С этими правилами вы должны познакомить своих детей, но и сами их хорошо изучите. **(Родителям вручаются памятки)**

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

Очень вредно держать книги и тетради на расстояние ближе 30 см от глаз. Когда мы рассматриваем предметы на близком расстоянии, мышечный аппарат глаза напрягается, меняется кривизна хрусталика, возникает быстрое утомление и ухудшение зрительного восприятия. При постоянном плохом освещении и неправильной осанке вырабатывается привычка рассматривать все вблизи. В результате развивается близорукость.

Пребывание на природе, где обеспечен большой кругозор, - прекрасный отдых для глаз.

Для нормальной работы глаз важно хорошее освещение. Стол для занятий нужно ставить ближе к окну и так, чтобы свет падал слева. На рабочем столе слева ставится настольная лампа с лампочкой мощностью 50 – 60 Вт, защищенная абажуром так, чтобы свет не падал в глаза, а освещал только книгу или тетрадь. Слишком яркое освещение раздражает сетчатку глаза и приводит к быстрому утомлению. Вредно читать в движущемся транспорте, особенно при плохом освещении. Из-за постоянных толчков книга то удаляется от глаз, то приближается к ним, то отклоняется в сторону. При этом кривизна хрусталика то увеличивается, то уменьшается, а глаза все время поворачиваются, “ловя” ускользающий текст. В результате наступает ухудшение зрения. Когда ребенок читает лежа, положение книги в руке по отношению к глазам тоже постоянно меняется, освещенность ее недостаточна. Привычка читать лежа наносит вред зрению.

Когда в глаза попадает пыль, она их раздражает. Вместе с пылью могут быть занесены болезнетворные микробы. Инфекция может попасть в глаз с грязных рук, нечистого полотенца, носового платка. Это может вызвать различные заболевания глаз, например, воспаление слизистой оболочки – *конъюнктивит*, которое нередко приводит к ухудшению зрения. Поэтому глаза нужно беречь от травм, от попадания инородных предметов, пыли, не тереть их руками, вытирать только совершенно чистым полотенцем или носовым платком.

Очень вредное действие на зрение оказывает курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков, особенно в детском и подростковом возрасте. Никотин, алкоголь и различные токсические вещества, содержащиеся в синтетических жидкостях, могут вызвать у детей тяжелые поражения зрительного нерва и привести к потере зрения.

-Перед вами лежат листочки, где составлен режим дня вашего ребенка. (Дети составляли сами). Познакомьтесь с ним. Если вы согласны с тем, что ребенок придерживается данного режима, то поставьте +, если нет, то -.

-А так ли необходимо придерживаться режима дня? (Обмен мнениями)

-Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Все родители уже достаточно высказались о пользе режима дня, так что доказывать эту пользу необходимости, пожалуй, нет. Анализ анкет детей показал? что большинство детей не соблюдают режим дня (в разное время отбой, выполнение домашнего задания, прогулки и т.д).

-Скажем лишь о том, что режим дня – это на самом деле режим суток; все 24 часа должны быть спланированы определенным образом, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это – **рациональное чередование работы и отдыха**. Вспомним слова И.П. Павлова: “Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивнейших элементов, как корковые клетки, должен в особенности быть охраняем”.

-Учебные занятия, занимающие в жизни детей значительное место, требуют усиленной работы именно этих “реактивнейших элементов”. Как же важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.

А ведь, признаемся, нередко и школьные занятия, и домашняя подготовка к ним отбирают у детей так много времени, что его вовсе не остается (или остается явно недостаточно) для того, чтобы поиграть, почитать, заняться любимым делом, побыть на свежем воздухе... Более того, некоторые, наиболее добросовестные, отрывают время от сна. Стоит ли удивляться, что у подростка возникает стойкое переутомление – а отсюда и резкое снижение работоспособности. Ребенок попадает в заколдованный круг: он старается работать еще больше, устает еще больше, работает все хуже и хуже. И дело не в падении работоспособности самом по себе. Не исключено, что все это может привести к серьезному расстройству здоровья – головным болям, раздражительности, ухудшению аппетита, открывается дорога болезням.

Чтобы предупредить все эти неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня школьника.

- **Продолжительность школьных и внешкольных занятий должна учитывать возрастные возможности;**
- **Должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе);**
- **Необходимое время должно быть отведено на сон.**

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия пообедав и побывав на свежем воздухе 1,5–2 часа. Активный отдых после уроков обеспечивает “разрядку”, удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть школьники могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня. Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете,

как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость.

Время начала выполнения домашнего задания должно быть твердо зафиксировано. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часа на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные и спортивные занятия – круг интересов детей весьма широк. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время. Обычно, к сожалению, таким “пожирателем времени” ребенка становится телевизор или компьютер.

О требованиях к питанию нужно говорить отдельно. Здесь мы только подчеркнем, что надо всячески противостоять складывающейся у ребенка привычке “перехватывать” что-нибудь на бегу. Горячий завтрак в школе необходим, так же, как и обед после школы (и девочка, и мальчик должны уметь разогреть его сами); неплохо, если в режиме питания предусмотрен и полдник – перед тем, как подросток, отдохнув и погуляв, примется за домашние задания. Время завтрака и ужина определяется тем, когда ребенок просыпается и ложится спать (завтрак – через полчаса после пробуждения, ужин – не позже, чем за 1,5 часа до сна). Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение. Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность в сне составляет: в 10–12 лет – 9–10 часов, в 13–14 лет – 9–9,5 часов, в 15–16 лет – 8,5–9 часов. Израильские ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию. Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребенка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – все это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим. Сон важно оберегать, если так можно выразиться, до того, как ребенок заснул. Конечно, он не малыш, которому на ночь нельзя рассказывать страшные сказки, и все-таки надо избегать всего, что может взбудоражить физически или умственно: подвижных игр, длительного чтения, просмотра телепередач. Понятно, что ребенка не поместить под стеклянный колпак, не оградить от всего, однако разумное ограничение вечерних впечатлений необходимо. Иначе это отразится на сне – будет затягиваться его наступление, он станет неглубоким. “Но как быть, - спрашивают иные родители, - если нам самим хочется смотреть телепередачу, а отправить сына спать сил нет? Он обижается, да и жалко его: сами смотрим, а ему не даем”. Думается, чувство вины, которое испытывают родители, напрасное. Нет ничего страшного, если телевизор будет говорить вполголоса, а ребенок будет спать за закрытой дверью в другой комнате. Но если уж в семье не сумели поставить так, чтобы это воспринималось им спокойно и просто, есть еще один выход из положения: не смотреть передачи самим. Это наименьше зло.

Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

Хочу сказать еще об одной серьезной проблеме, мешающей здоровому образу жизни. Это вредные привычки: курение, пьянство, наркомания.

Но об этом речь пойдет на следующем собрании.

А сейчас мы проведем «Блиц – турнир»

Игровое поле перед вами. Группа, выигравшая право первого хода, выбирает любую тему и номер вопроса.

Тема 1. Личная гигиена. Предупреждение заболеваний (профилактика)

1. Состояние полного физического, психического и социального благополучия (здоровье)
2. Кожа не только покрывает все тело человека, кожей человек ощущает...(давление, вибрацию, тепло, холод, боль.)
3. Гигиена рта включает в себя...(чистку зубов, языка и полоскание ротовой полости)

Тема 2. Режим учебы и отдыха.

1. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года это- (режим)
2. Невыполнение режима дня приводит к...(к нарушению функций центральной нервной системы)
3. Назовите причины переутомления (неправильная организация труда, чрезмерная учебная нагрузка, невыполнение режима дня)
4. Продолжительность сна (зависит от возраста)

Тема 3. Двигательная активность

1. Недостаток движения (гиподинамия)
2. Целенаправленный процесс взаимодействия человека с миром (деятельность)
3. Нерегулируемое сознание действие, сформированное путем многократного повторения (навык)
4. В пользу чего еще в 1863 году И.М. Сеченов впервые привел доводы и практические результаты (активного отдыха)

- Молодцы!

Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье. А это хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами

с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

-Всем спасибо! До новых встреч! (Каждому родителю вручается памятка)

«Памятка родителям»

Дорогие родители! Школа предлагает вам сотрудничество в воспитании вашего ребенка. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее, это ваше бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их.

Мы - школа, учителя — тоже крайне заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок стал полноценным человеком, культурной, высоконравственной, творчески активной и социально зрелой личностью. Для этого мы работаем, отдаем детям свои души и сердца, свой опыт и знания. Для того чтобы наше сотрудничество было плодотворным, мы рекомендуем вам придерживаться в воспитании вашего ребенка следующих основных правил семейного воспитания:

1. **Семья — это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости.** Основой, стержнем семьи является супружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром. Когда ребенок становится центром семьи, и родители приносят себя ему в жертву, он вырастает эгоистом с завышенной самооценкой, он считает, что «все должно быть для него». За такую безрассудную любовь к себе он зачастую отплачивает злом - пренебрежением к родителям, к семье, к людям.

Не менее вредно, конечно, равнодушное, тем более пренебрежительное отношение к ребенку. Избегайте крайностей в любви к ребенку.

2. **Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семьи в меру** своих возможностей заботится обо всей семье. Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон.

3. **Воспитание ребенка в семье - это** достойное, непрерывное приобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта. Главное средство воспитания ребенка - это пример родителей, их поведение, их деятельность, это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее заботах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений. Слова - вспомогательное средство. Ребенок должен выполнять определенную, все усложняющуюся по мере взросления работу по дому для себя, для всей семьи.

4. **Развитие ребенка - это** развитие его самостоятельности. Поэтому не опекайте его, не делайте за него то, что он может и должен сделать сам. Помогайте ему в приобретении умений и навыков, пусть он научится делать все то, что умеете вы. Не страшно, если он сделает что-то не так, как надо: ему полезен опыт ошибок и неудач. Разъясняйте ему его ошибки, обсуждайте их вместе с ним, но не

наказывайте за них. Предоставьте ему возможность попробовать себя в разных делах, чтобы определить свои способности, интересы и склонности.

5. **Основа поведения ребенка - это его привычки.** Следите за тем, чтобы у него образовались добрые, хорошие привычки и не возникали дурные. Научите его различать добро и зло. Разъясняйте вред курения, алкоголя, наркотиков, распущенности, вещизма, лжи. Учите его любить свой дом, свою семью, добрых людей, свой край.

Важнейшей привычкой для него должно стать соблюдение режима дня. Выработайте вместе с ним разумный режим дня и строго следите за его выполнением.

6. **Для воспитания ребенка очень вредны противоречия в требованиях родителей. Согласуйте их между собой.** Еще более вредны противоречия между вашими требованиями и требованиями школы, учителей. Если вы не согласны с нашими требованиями или они вам непонятны, придите к нам, и мы вместе обсудим возникшие проблемы.

7. **Очень важно создать в семье спокойный, доброжелательный климат,** когда никто ни на кого не кричит, когда даже ошибки и проступки обсуждаются без брани и истерики. Психическое развитие ребенка, формирование его личности в большой степени зависит от стиля семейного воспитания. Нормальный стиль - это демократический, когда детям предоставляется определенная самостоятельность, когда относятся к ним с теплотой и уважают их личность. Конечно, необходим некоторый контроль за поведением и учением ребенка с целью оказания ему помощи в трудных ситуациях. Но важнее всячески способствовать развитию у него самоконтроля, самоанализа и саморегуляции своей деятельности и поведения.

Не оскорбляйте ребенка своими подозрениями, доверяйте ему. Ваше доверие, основанное на знании, будет воспитывать у него личную ответственность. Не наказывайте ребенка за правду, если он признался в своих ошибках сам.

8. **Приучайте ребенка заботиться о младших и старших в семье.** Мальчик пусть уступает девочке, с этого начинается воспитание будущих отцов и матерей, подготовка счастливого супружества.

9. **Следите за здоровьем ребенка.** Приучайте его заботиться самому о своем здоровье, о физическом развитии. Помните, что за годы обучения в школе ребенок переживает в той или иной форме возрастные кризисы: в 6-7 лет, когда у ребенка возникает внутренняя позиция, осознание своих чувств и переживаний; кризис полового созревания, проходящий обычно у девочек на 2 года раньше, чем у мальчиков; и юношеский кризис поиска своего места в жизни. Будьте внимательны к ребенку в эти кризисные периоды, меняйте стиль своего отношения к нему по мере перехода от одного возрастного периода к другому.

10. **Семья - это дом,** и как всякий дом он может со временем ветшать и нуждаться в ремонте и обновлении. Не забудьте время от времени проверять, не нуждается ли ваш семейный дом в обновлении и ремонте.

Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!

Использованная литература:

1. М. Антропова, Л. Кузнецова, Т. Параничева “Режим младшего школьника”, газета “Здоровье детей” №19, 2003. стр. 16-17.
2. А.С. Батуев. Биология: Человек. – М.: Просвещение, 1994.
3. Ю.Ф.Змановский “К здоровью без лекарств”, Москва, “Советский спорт”, 1990.
4. М. Матвеева, С.В. Хрущев “Спинку прямо!” с.14-15, газета “Здоровье детей” №12, 2003.
5. Мир подростка: Подросток / Под ред. А.Г. Хрипковой; Отв. ред. Г.Н. Филонов. – М.: Педагогика, 1989.
6. Ю.А. Фролова, г. Тобольск “Вредным привычкам скажем - нет”. С.65-68. “Классный руководитель” №8 – 2001.
7. Спутник классного руководителя. / М.: Центр “Педагогический поиск”, 2001.
8. Л.И. Саляхова. Родительские собрания. Сценарии, рекомендации, материалы для проведения. 1-4 классы .- М.:Глобус, 2007.

Серия олимпиад «Весна 2017»



ПОДАТЬ ЗАЯВКУ

Результаты
сразу!



- Оригинальные и разнообразные задания
- Просмотр ошибок и решений
- Необычные и полезные **именные подарки** всем участникам
- Красивые наградные материалы **бесплатно**
- Викторина «Правила безопасности. Весенний сезон»