

Мастер класс.

Работа с семьёй по повышению уровня компетентности в вопросах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Цель: помощь и поддержка родителями работы школы по сохранению здоровья учащихся.

Задачи:

- Убедить родителей в актуальности проблем сохранения здоровья для всех .
- Убедить родителей, что личный пример родителей - самый главный фактор в формировании негативного отношения ребенка к вредным привычкам и позитивного к ЗОЖ.

Формы и методы работы с родителями

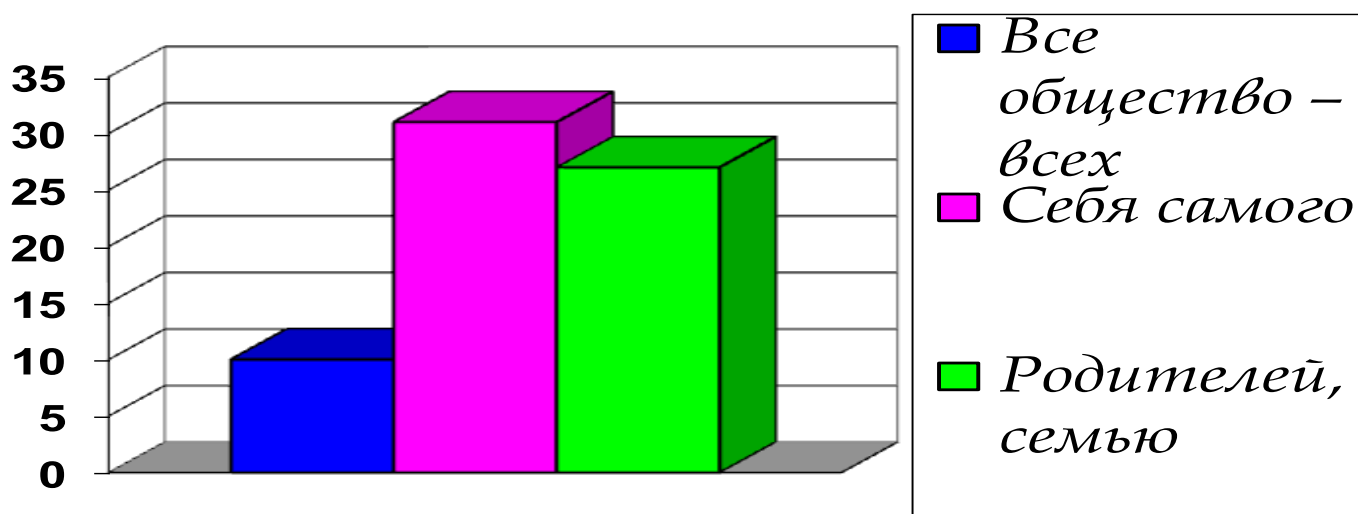
- Беседы (за подготовку и проведение отвечает учитель или учащиеся).
- Всеобучи (проводит учитель с привлечением к подготовке материала и выступлению родителей).
- Круглые столы (с участием детей и родителей)
- Консультации с психологами и социальным педагогом, врачом.
- Привлечение работников медицинских учреждений для бесед и всеобучей по мере необходимости.
- Организация совместных мероприятий (ученик, учитель, родитель), способствующих формированию ЗОЖ.

В 2009 – 2010 учебном году проведены

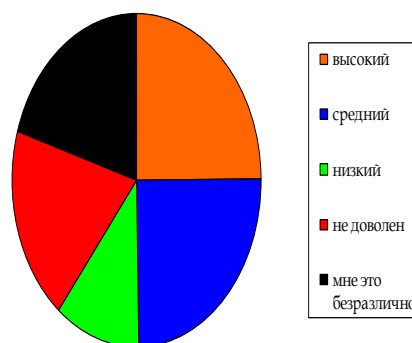
- **Анкетирование родителей психологом “Ваши пожелания и ожидания”**
- **Родительские собрания во 2 классе: «Агрессивные дети. Причины и последствия детской агрессивности», «Наши ошибки в воспитании детей», «Школа и здоровье».**
- **Анкетирование « Кого вы считаете ответственным за здоровье ребёнка?»**
- **«Ваш уровень удовлетворённости работой школы в направлении сохранения здоровья школьников.»**
- **«Какие факторы влияют на здоровье детей?».**
- **Подготовка наглядного информационного материала для стенда для родителей.**
- **Анкета для выявления уровня тревожности.**

**Анализ анкет родителей учащихся
начальной школы.**

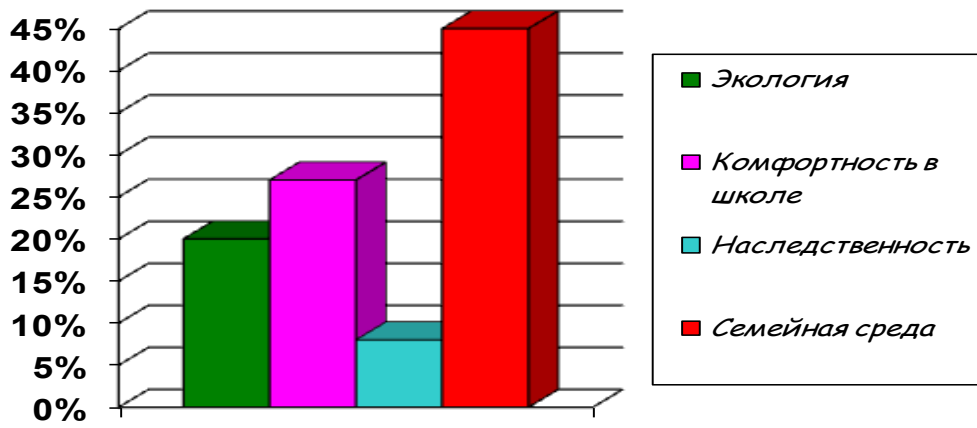
Кого Вы считаете ответственным за здоровье ребенка?



**Ваш уровень удовлетворенности работой школы
в направлении сохранения здоровья учащихся:**



Какие факторы влияют на здоровье детей?



Тематическое собрание для родителей на тему: "Наши ошибки в воспитании детей"

Введение

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждой мамы в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик.

В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?

Обещание больше не любить «Если ты не будешь таким, как я хочу, я больше не буду тебя любить»

Мнение родителей: Почему дети так часто спорят по поводу любой нашей просьбы? Может быть, они делают нам назло. Как быть? Призывать к здравому смыслу? Да они просто не слышат, что взрослые им говорят. Угрожать? Это больше не действует. «Мамочка больше не будет любить тебя». Как часто многие из нас произносят эту фразу!

Совет родителям: Обещание больше не любить своего малыша – одно из сильнейших средств воспитания. Однако, эта угроза, как правило, не осуществляется. А дети прекрасно чувствуют фальшь. Единоразово обманув, вы можете на долгое время потерять доверие ребенка – ребенок будет воспринимать вас как людей лживых.

Лучше сказать: «Я буду тебя все равно любить, но твое поведение я не одобряю».

Безразличие «Делай что хочешь, мне все равно»

Мнение родителей: Зачем напрягаться? Спорить, искать аргументы, доказывать что-то ребенку, нервничать? Ребенок сам должен научиться решать свои проблемы. И вообще ребенка надо готовить к взрослой жизни, пусть он скорее станет взрослым.

Совет родителям: Никогда не надо показывать ребенку, что вам все равно, чем он занимается. Он, почувствовав ваше безразличие, немедленно начнет проверять, насколько оно «настоящее». Проверка будет заключаться в совершении поступков изначально плохих. Ребенок ждет, последует ли за проступком критика или нет. Поэтому лучше вместо показного безразличия постараться наладить с ребенком дружеские отношения, даже если его поведение вас совершенно не устраивает.

Можно сказать, например, так: «Знаешь, в этом вопросе я с тобой совершенно не согласен. Но я хочу помочь тебе, потому что люблю тебя. В любой момент, когда тебе это понадобится, ты можешь спросить у меня совета».

Слишком много строгости «Ты должен делать то, что я тебе сказала, потому что я в доме главная»

Мнение родителей: Дети должны слушаться взрослых беспрекословно – это самый важный в воспитании принцип. Неважно, сколько ребенку – 6 или 16 лет. Детям нельзя давать поблажек, иначе они окончательно сядут нам на шею.

Совет родителям: Дети обязательно должны понимать, почему и зачем они что-то делают. Слишком строгое воспитание, основанное на принципах, которые не всегда понятны ребенку,

напоминает дрессировку. Ребенок может беспрекословно исполнять все, когда вы рядом, и «плевать» на все запреты, когда вас рядом нет. Убеждение лучше строгости.

Можно сказать: «Ты сейчас делаешь так, как я говорю, а вечером мы спокойно все обсудим – почему и зачем».

Детей надо баловать «Пожалуй, я сделаю это сама. Моему малышу это пока не по силам»

Мнение родителей: Мы готовы все сделать для нашего малыша, ведь дети всегда должны получать самое лучшее. Детство – самая короткая пора, поэтому оно должно быть прекрасно. Так приятно угадывать и исполнять любое желание ребенка.

Совет родителям: Избалованным детям очень тяжело приходится в жизни. Нельзя держать единственное чадо под колпаком родительской любви, в дальнейшем это может привести к множеству проблем. Когда родители убирают буквально каждый камушек с дороги малыша, от этого ребенок не чувствует себя счастливее. Наоборот – он ощущает себя совершенно беспомощным и одиноким.

«Попробуй-ка сделать это сам, а если не получится, я тебе с удовольствием помогу».

Навязанная роль «Мой ребенок – мой лучший друг»

Мнение родителей: Ребенок – главное в нашей жизни, он такой смысленный, с ним можно говорить обо всем. Он понимает нас, прямо как взрослый человек.

Совет родителям: Дети готовы сделать все, чтобы понравиться своим родителям, ведь родители главнейшие люди на свете. Дети даже готовы погрузиться в сложный мир взрослых проблем, вместо того чтобы обсуждать свои интересы со сверстниками. Но при этом их собственные проблемы так и остаются нерешенными.

Больше денег – лучше воспитание

Мнение родителей: Мы слишком стеснены в средствах, поэтому не можем себе позволить даже побаловать ребенка, постоянно приходится ему во всем отказывать, он донашивает старые вещи и т.п. Будь у нас больше денег, мы были бы лучшими родителями.

Совет родителям: Любовь не купить за деньги. Часто бывает, что в семьях с невысоким достатком взрослые делают все, чтобы ребенок ни в чем не нуждался. Но вы не должны чувствовать угрызений совести за то, что не можете исполнять все его желания. На самом деле любовь, ласка, совместные игры и проведенный вместе досуг для ребенка намного важнее содержимого вашего кошелька. Если, разобравшись, совсем не деньги делают ребенка счастливым, а осознание того, что он для вас самый-самый.

Наполеоновские планы «Мой ребенок будет заниматься музыкой, я не позволю ему упустить свой шанс»

Мнение родителей: Многие взрослые мечтали в детстве заниматься чем-то, но у них не было возможности. И теперь главная цель мам и пап – дать детям самое лучшее образование. Неважно, если детям этого не очень – то хочется, пройдет время, и они оценят старания взрослых.

Совет родителям: К сожалению, дети не всегда оценивают усилия родителей. И часто блестящее будущее, нарисованное взрослыми в своем воображении, разбивается о полное нежелание ребенка заниматься, скажем, музыкой. Пока ребенок еще маленький и слушается взрослых, но затем... Желая вырваться из клетки родительской любви, начинает выражать протест доступными ему способами – это может быть прием наркотиков, алкоголя. Поэтому, заполняя день ребенка нужными и полезными занятиями, не забывайте оставить ему немного времени и для личных дел.

Ваше настроение
«Может или нет. Это зависит от настроения»

Мнение родителей: Неприятности на работе, плохие отношения в семье, как часто взрослые «выпускают пар» на ребенка. Многие уверены, что в этом нет ничего страшного. Достаточно потом пригласить малыша и купить давно обещанную игрушку, и все будет в порядке.

Совет родителям: Родители должны показывать ребенку, что их радует его хорошие поступки, и расстраивают плохие. Это создает у детей сознание непоколебимости ценностей. Когда взрослые в угоду своему эгоизму и настроению сегодня разрешают что-то, а завтра это же запрещают, ребенок может понять только одно: все равно, что я делаю, главное, какое у родителей настроение. Однако если вы чувствуете, что себя не переделать, лучше заранее договориться с ребенком: «Итак, когда у меня хорошее настроение, тебе не будет позволено делать все, что ты захочешь. А если плохое – постарайся быть ко мне снисходительным».

Слишком мало времени для воспитания ребенка
«К сожалению, у меня совсем нет времени на тебя»

Мнение родителей: Многие взрослые очень загружены на работе, но каждую свободную минутку стараются проводить с детьми: они отводят их в сад, готовят для них, стирают, покупают все, что им нужно. Дети должны сами понимать, что у родителей просто нет времени поиграть и почитать с ними.

Совет родителям: Взрослые часто забывают простую истину – если уж родили ребенка, надо и время для него найти. Ребенок, который все время слышит, что у взрослых нет на него времени, будет искать среди чужих людей родственные души. Даже если ваш день расписан по минутам, найдите вечером полчаса (в этом вопросе качество важнее количества) поговорите с ним, расскажите сказку или почитайте книжку. Ребенку это необходимо.

Родительское собрание по теме:

"Школа и здоровье"

Накануне родительского собрания можно провести анкетирование родителей.

Анкета №1

для родителей учащихся.

1. Здоровы ли ваши дети?
2. Какую литературу по здоровому образу жизни вы читали?
3. По каким вопросам педагогической теории и практики Вам необходима дополнительная информация?

Цели: пропагандировать здоровый образ жизни; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

Класс украшен плакатами с пословицами и поговорками о здоровье, рисунками детей на тему "Скажем: нет вредным привычкам", высказывание Бертрана Рассела.

Ход собрания

- I. Вступительное слово классного руководителя.

"Если вы не думаете о своём будущем, у вас его не будет..."

(Бертран Рассел)

Наше будущее - это наши дети. И мы, педагоги, заинтересованы, чтобы они прочно усваивали знания и были всесторонне развитыми людьми. Но эти цели не могут быть успешно достигнуты, если учителя их будут решать одни, без помощи родителей. Семья призвана оказать помощь школе в успешном осуществлении закона об образовании, в организации деятельности учащихся во внеурочное время, в создании условий для организации досуга детей, развития их интересов.

Семья - школа. Как многогранна их связь! Содружество школы и семьи несёт в себе богатейшие педагогические возможности. Родительские собрания и родительские комитеты, посещение семей на дому, беседы за "круглым столом", вечера ответов и вопросов, диспуты, просмотры видеороликов по проблемам воспитания с последующим обсуждением и многое другое - всё это вошло в жизнь нашей школы и приносит положительные результаты. Роль семьи в воспитании молодого поколения, в подготовке его к жизни и труду трудно переоценить. Наше государство заинтересовано в расширении возможностей семьи как хранительницы лучших традиций, нравственных ценностей и как воспитательницы молодого поколения. Необходимость укрепления всесторонних связей семьи и школы особенно возросла на современном этапе нашей жизни. От нашей совместной согласованной деятельности, творческого содружества во многом зависит воспитание гражданских чувств молодого поколения, формирование у него мировоззрения, развитие активной жизненной позиции.

Воспитание учащихся в коллективе школы и воспитание в семье - это единый неразрывный процесс. И одной из важнейших форм работы с родителями являются родительские собрания, на их повестку ставятся самые разнообразные вопросы: о роли родителей в воспитании детей, как помочь детям готовить домашние задания, об авторитете родителей и т.д. Тематика собраний соответствует возрастным особенностям учащихся, затрагиваются наиболее важные вопросы воспитания учащихся в школе и дома, рассматривается роль родителей в жизнедеятельности школьного коллектива. Родительские собрания способствуют выработке единых требований к воспитанию детей, интеграции усилий семьи и педагогов в деятельности по развитию личности ребенка.

"Жизнь - это движение".

Народная мудрость гласит: "Деньги потерял - ничего не потерял. Время потерял - много потерял. Здоровье потерял - все потерял" Начав учиться в школе, дети стали меньше двигаться. Ведь у них такая нагрузка - общеобразовательная, музыкальная, спортивная, художественная школы, изучение иностранного языка. А потом они дома подолгу сидят перед экраном телевизора или компьютера. На улице бывают все меньше и меньше. Вряд ли кто-нибудь из них знает старинные игры: лапту, классики, городки, салки и т. п. А ведь движение для человека - это не только необходимость, это сама жизнь. Без движения нет нормального роста и развития, условий для тренировки важнейших функций организма.

Так, например, малый объем двигательной активности, пренебрежение ежедневными занятиями физкультурой приводит к самой распространенной болезни - гиподинамии, при которой портится осанка, нарушается работа сердца, появляется избыточный вес.

Что же делать? Как с этим бороться?

Ответы родителей.

Конечно же, нужно чтобы дети делали по утрам зарядку, чтобы играли на свежем воздухе в подвижные игры. А родители? Они что должны просто наблюдать за ними? Нет, их личный пример заставит детей утром встать без капризов с кровати и сделать зарядку, а вечером пробежаться по аллеям парка, сходить в выходные дни в небольшой поход или же покататься на лыжах. Нужно показать на своем опыте, что все это важно. Приступать к оздоровлению никогда не рано и никогда не поздно.

Добрые советы родителям.

"Обучение, получение образования неизбежно оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье." К этому выводу пришли многие учёные и педагоги - практики. Так, в школу всё активнее входит компьютеризация, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику учащихся. По данным статистики, имеют дома компьютер - 66% педагогов и 61 % учащихся. Всё это сопровождается определёнными проблемами со здоровьем как педагогов, так и школьников.

Современный период развития цивилизованного общества по праву называется этапом информатизации. И вполне естественно, что процесс информатизации целиком и полностью охватывает процесс образования. Таким образом, у школы нет иного выбора, кроме как адаптация её к информационному веку. Но необходимо искать решения в организации учебного процесса, не наносящего вреда здоровью участников педагогического процесса, в поиске перспективных образовательных систем. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно и нужно рассматривать и как одну из самых перспективных образовательных систем 21 века, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить учащимся в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья за период обучения в учреждении образования, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Важнейший принцип ЗОТ " Не навреди!" - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов. Для улучшения осанки можно использовать специальные упражнения, которые относятся к эрг - аэробике. Они повышают выносливость и продуктивность работы, достаточно просты, не привлекают к себе внимания и занимают очень мало времени, помогают поддерживать хорошую физическую форму и незаметно становятся естественным способом выполнения работ

Чтобы не навредить здоровью учащихся, когда ребёнок проходит школьное обучение, необходимо соблюдать 10 золотых правил здоровьесбережения.

- * Соблюдайте режим дня!
- * Обращайте большое внимание на питание!
- * Больше двигайтесь!

- * Спице в прохладной комнате!
- * Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
- * Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- * Гоните прочь уныние и хандру!
- * Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- * Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- * Желайте себе и окружающим только добра.

Итог родительского собрания. Нельзя заботиться о здоровье ребенка, не соблюдая самим всех вышеперечисленных правил. Здоровый образ жизни должны вести все члены семьи. Иначе, как говорил, К. Боуви: "Мы калечим жизнь своими безумствами и пороками, а потом жалуемся на беды, последовавшие за нами, и говорим, что несчастье заложено в самой природе вещей". И, наконец, запомните, пожалуйста,

10 ЗАПОВЕДЕЙ РОДИТЕЛЬСТВА:

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты. Или - как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не думай, что ребенок твой: он божий.
3. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот - третьему: это необратимый закон благодарности.
4. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо что посеешь, то и взойдет.
5. Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, и будь уверен, ему его тяжела не меньше, чем тебе твоя. А может, и больше.
6. Не унижай!
7. Не мучь себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребенка, мучь - если можешь - и не делаешь.
8. Помни - перефразируя одного человека, сказавшего это об отечестве, - для ребенка сделано недостаточно, если не сделано всё.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотела бы, чтобы другие сделали твоему.
10. Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачным, взрослым. Общайся с ним, радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.

Успехов вам всем, дорогие родители, крепкого здоровья и отличного настроения!

После проведённого собрания по теме: "Школа и здоровье" родители детей могут ответить на вопросы анкеты № 2.

Анкета № 2

для родителей учащихся

1. Зачем нужно знать свой организм?

2. Как формировать молодое поколение в условиях быстро меняющегося мира?

3. Какие рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий Вы запомнили?

По результатам анкетирования можно проследить за положительной динамикой роста информированности родителей в вопросах здоровьесбережения учащихся, которые проходят через школьное обучение.