**Выступление**

**на общешкольном родительском собрании по теме «**Охрана здоровья школьников. Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка»

**Учитель биологии**

**Бухтиярова С.В.**

Изменения, происходящие сегодня в нашем обществе выдвинули ряд проблем, одной из которых является формирование у детей здорового образа жизни. Большую роль играет в решении этой проблемы семья

Здоровье-это состояние физического, духовного, социального благополучия.

Здоровый образ жизни - образ жизни, способствующий сохранению, укреплению восстановлению здоровья.

Здоровый образ жизни предполагает: рациональное питание, регулярные занятия физкультурой. Сочетание труда и отдыха, хорошее настроение. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровье зависит от многих факторов: стояние окружающей среды, социально-экономическое развитие страны, устойчивое развитие семьи, культуры педагогов и родителей. Определяющее влияние на культуру здоровья ребёнка  оказывает семья: её образ жизни, привычки и традиции. Ребенка должны воспитывать родители, а все социальные институты могут лишь содействовать им.

Семья – это среда жизни и развития ребёнка, качество которой определяется рядом параметров. Влияние семьи на формирование культуры здоровья ребёнка зависит от следующих факторов:

Социально-экономического

Технико-гигиенического (условия проживания, особенности образа жизни).

На первый план в семейном воспитании выходит вопрос о средствах формирования культуры здоровья детей. К этим средствам относятся: деятельность, общение, отношении.

Деятельность – основной фактор развития человека и она должна быть направлена на пользу человека.

Общение как атрибут деятельности повышает её воспитательный эффект. Связующим звеном между деятельностью и общением выступают отношения. Они должны  носить ярко гуманистический характер, т.к. отношения-критерии развития семьи.

**1 механизм**: Поощряя определённое поведение ребёнка по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих, наказывая его за нарушение и невыполнение тех или иных здоровьесберегающих правил, родители внедряют в сознание ребёнка систему ценностных установок и норм культуры здоровья

**2 механизм:** Является индификация - подражание своим родителям. Ориентация на родительский пример.

Если вы хотите, чтобы вашего ребенка наркомания и употребление ПАВ обошли стороной, необходимо:

* с детства воспитывать в ребенке ответственность, трудолюбие, прививать желание учиться и быть образованным человеком;
* объяснять ему, что не все желания могут быть исполнены, а смысл жизни заключается не только в получении удовольствий;
* с младшего школьного возраста ребенку должно быть известно о том, что такое «яды», и что к ним могут относиться не только средства бытовой химии. Подростки могут нюхать клей, растворители, очистители и аэрозоли, не понимая, что в этих вещества содержаться токсины, которые представляют собой яд для организма, разрушают мозг и влияют на внутренние органы;
* учить ребенка говорить слово «нет», если это неприятная ситуация для него либо предложение, которое он считает нужным отвергнуть. В силу своей природной застенчивости либо воспитания многие подростки не могут вовремя отказаться, что может приводить к другим проблемам в семье;
* подсказывать интересные занятия и способствовать развитию имеющихся талантов;
* говорить о том, что тот, кто предлагает пробовать плохие вещи, не является другом;
* регулярно проводить беседы с детьми о наркомании, подчеркивать негативное влияние ПАВ, приводить примеры из жизни, обращать внимание на то, как меняется внешний вид и жизнь наркомана;
* бросить вредные привычки, если вы курите либо употребляете алкоголь, стараться не делать этого при ребенке, объяснять, насколько это пагубная привычка, и как от нее сложно избавиться.

И, наконец, самое важное правило – это научиться любить, понимать и уважать собственного ребенка. Он должен знать, что дом и семья – это то место, где ему смогут помочь, что бы ни случилось. Родители должны помнить, что те ценности, которые заложены в детстве, остаются на всю жизнь, равно как и все комплексы, неуверенность в себе и заниженная самооценка.

Хочется констатировать, что родители не всегда демонстрируют пример здорового образа жизни  (Зарядка по утрам: детей заставляем делать, а сами?)

Одной из важных задач семьи является активное участие в занятиях массовой физкультуры. Родители должны уделять внимание  совместным занятиям с детьми (катание на лыжах, коньках, бассейн, охота, рыбалка.Совместный отдых.)  Занятия физкультурой должны быть повседневным мероприятием (Ну хотя бы утренняя зарядка).

**Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни.**

**Нужно доверять тому человеку , с которым ты живёшь рядом.**

**У детей спросили: « Что такое здоровье?»**

Это самое лучшее в жизни. Здоровье для человека -самое главное.

Это жизнь, добро, счастье.

Здоровье-это не значит только питаться фруктами и делать зарядку. Ещё надо быть добрым. Если ты злой, то это отражается на твоём организме и на других людях.

Человек не полностью здоров, если его душа неспокойна.

Моральное здоровье более важно.

Здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся и не болеют.

Само здоровье зависит от человека. Правильное питание, доброта, физические занятия, а главное чистота души.

Быть здоровым, спортивным становиться престижно.

Чтобы быть здоровым, надо иметь здоровые мысли: не думать ни о ком плохо и не желать никому зла.