Тема: Здоровая семья- здоровый ребенок

Добрый вечер, уважаемые родители!

Каждый из вас хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми. И хотелось бы мне начать наше сегодняшнее собрание с одной притчи.

«В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жила его жена, престарелая мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды, поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и пошел открывать дверь. На пороге дома стояли трое: «Как вас зовут?», - спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пусти нас к себе в дом.» Мужчина задумался, и сказал «вы знаете, у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить здоровье, жена настаивала на том, чтобы пусть в дом богатство, а юная дочь захотела впустить любовь. Женщины очень долго спорили между собой, и когда мужчина открыл дверь, за порогом уже никого не было».

Очень хочется, чтобы подобной истории не случилось в вашем доме. И здоровье, а значит и любовь с богатством найдут приют в вашем доме. (Думаю, все согласны со мной, что эти составляющие человеческого счастья нужно расставить именно в таком порядке)

Результатом здорового образа жизни ребенка является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорится: «В здоровом теле – здоровый дух»

Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является школьный возраст.

В этот период ребенок значительную часть своего времени проводит в семье, в школе, среди родных, сверстников и педагогов, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

ЗОЖ – 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 и педагогов. Общение – великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их,

Раз за разом на классных часах, в индивидуальных беседах, мы повторяем детям простые истины. Очень хочется в вас, родители, найти поддержку, чтобы мы с вами шли в одном направлении и прививали нашим детям тягу к ЗОЖ.

Быть внимательным, это не значит пристально следить за каждым шагом ребенка и подозревать его во всем плохом. Необходимо помнить следующие принципы поддержки ребенка:

* Терпение,
* Внимание,
* Тактичность и деликатность,
* Точные используемые слова, как важного инструмента в отношениях,
* Умение поставить себя на место ребенка,
* Гибкая система контроля,
* Ознакомление ребенка с научными фактами и сведениями о вреде вредных привычек.

Главное: не забывайте сами и объясните им, что жизнь это – прежде всего здоровье. Берегите его! Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!