

Родительское собрание
«Здоровье и безопасность детей – забота взрослых»
(Профилактика буллинга и деструктивного поведения,
суицида, насилия и агрессии в детской среде, ЗОЖ.
Как не быть завербованным в соцсетях и Интернете).

Цель: повышение знаний родителей в области воспитания детей, детско-родительских отношений, психологической безопасности и здоровья детей.

Я хотела бы поговорить о здоровье и безопасности детей. Помните пословицу, которая гласит: «Здоровому каждый день – праздник». Вряд ли можно найти родителей, которые не хотели бы, чтобы их дети росли здоровыми, нашли своё место в жизни и были счастливы.

Мы, педагоги, наблюдаем, что за последние годы дети часто болеют, некоторые приходят в школу, не успев позавтракать, есть и такие, которые не ходят в школьную столовую. О какой учебе может идти речь на голодный желудок? На линейках дети падают в обморок, мало гуляют на улице, в основном сидят в телефонах, в том числе на переменах. Есть дети, которые засыпают на уроках, из-за того, что ложатся поздно спать. А если бы ребенок вовремя лег спать, то он пришел бы в школу с хорошим настроением, сидел бы на уроках и работал, а не засыпал.

Как сделать, чтобы ребенок был всегда здоров и чувствовал себя хорошо? Сегодня мы постараемся найти ответы на эти вопросы.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ему следующие основные знания, навыки и умения:

- 1) знание правил личной гигиены, гигиены одежды, обуви и др.; - Вы, уважаемые родители, должны обращать внимание на внешний вид ребенка, его одежду, чтобы она была чистая, без запаха. Нередко дети приходят в одежде с сильным неприятным запахом.
- 2) умение правильно строить режим дня и выполнять его; - Научите ребенка соблюдать режим дня: вовремя кушать, правильно питаться, делать уроки, делать зарядку, гулять на улице, вовремя ложиться спать.
- 3) умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них; - Объясните детям, что нельзя разговаривать с незнакомыми людьми ни на улице, ни знакомиться в Интернете.

Какие угрозы еще встречаются в Интернете?

1. В последнее время появились случаи вербовки детей в Интернете. Критическое мышление у детей и подростков только формируется. Поэтому авантюры «сетевых знакомцев», с которыми ребенок ни разу не встречался вживую, часто воспринимается как элемент игры. Отсутствие зрелого понимания последствий своих поступков делает подростков особенно уязвимыми для манипуляций.

Как происходит вербовка детей? Процесс вербовки в преступные схемы чаще всего начинается невинно. Злоумышленники могут создавать

видимость дружеского общения, предлагать ребятам помощь в учебе, финансовую поддержку или знакомство с людьми, имеющими схожие интересы. Но постепенно эти предложения превращаются в запросы на выполнение незаконных действий.

Один из наиболее распространенных видов преступлений с участием подростков – порча объектов инфраструктуры. Выдается поручение, которое кажется простым в исполнении, не требующим специальных познаний и особой подготовки: отыскать сообщников, распределить роли, выбрать объект для пожара, придумать план проникновения на объект. По указке вербовщиков жертва покупает в хозяйственном магазине компоненты для горючей смеси, а само преступление уже не занимает много времени – счет идет на минуты.

Чтобы убедить ребенка выполнить такой запрос, преступники используют различные психологические приемы, обещают быстрый заработок или увлекательный квест, невероятный рост популярности в соцсетях после публикации видео с выполненным заданием. В жестких сценариях могут взломать аккаунт соцсетей, уговорить прислать фотографии интимного характера и затем шантажировать школьника, угрожать, что разошлют эти фото всем. Еще могут попросить «денежку» за прокачку персонажа в игре или в качестве доната, а потом запугивать тем, что деньги ушли на поддержку терроризма, и теперь на родителей заведут уголовное дело. Способов надавить на детскую психику много.

Самая распространенная мотивация – возможность заработать деньги. За выполнение таких заданий, как поджог базовых станций сотовой связи, релейных шкафов на железной дороге, транспорта и других объектов, подросткам обещают до 30 тыс рублей. Вербовщики убеждают ребенка в том, что его действия не нанесут особого ущерба. Но последствия, вопреки ожиданиям юного диверсанта, могут быть прискорбными.

Как родители могут защитить от вербовки? Специалисты рекомендуют установить на смартфон или ноутбук ребенка «программу родительского контроля», чтобы ограничить доступ к подозрительным источникам. Но это скорее, относится к детям помладше. В подростковом возрасте главное – наладить доверительные отношения в семье.

Родители играют ключевую роль в вербовке своих детей в преступные схемы. Поэтому очень важно создать атмосферу доверия в семье, чтобы подростки могли открыто обсуждать свои переживания и проблемы. Подростки должны знать, что предложение «легких денег» от неизвестных лиц в соцсетях, группах, даже если поначалу оно кажется безобидным, на 100% связано с чем-то опасным и незаконным. Разъясните, что действия, которые подросток может посчитать хулиганством, на самом деле серьезно изменят жизнь к худшему. Избегайте банальных страшилок, постарайтесь ссылаться на реальные истории о сверстниках. Попутно попробуйте выяснить, не задолжал ли ребенок кому-нибудь в школе или во дворе. Если ребенок рассказал вам о попытке вербовки, просто заблокируйте подозрительный контакт и ограничьте доступ к Интернету. Этого будет достаточно. В ситуации онлайн-вербовки необходимо обратиться в правоохранительные органы.

2. Дети могут быть подвержены влиянию экстремистской идеологии и вступить в экстремистские группы и контенты (АУЕ - тюремно-криминальная субкультура; колумбайн, рекрутинг в наркокурьеры и пропаганда употребления

психоактивных веществ и другие). Родители должны знать, чем занимается ребенок в Интернете.

Хотелось бы напомнить, на что нужно всегда обращать внимание, если ребенок попал под влияние экстремистской идеологии.

Основные признаки:

- **манера поведения** у мальчиков становится значительно более резкой и грубой, прогрессирует ненормативная либо жаргонная лексика; у девочек - закрытой, либо «особенной» с ее точки зрения.
- резко **изменяется стиль одежды и внешнего вида**, соответствуя правилам определенной субкультуры;
- **на компьютере** оказывается много сохраненных ссылок или файлов с текстами, роликами или изображениями экстремистско-политического или социально - экстремального содержания;
- в доме появляется **непонятная и нетипичная символика или атрибутика** (как вариант - нацистская символика), предметы, которые могут быть использованы как оружие;
- **проводит много времени за компьютером** или самообразованием по вопросам, не относящимся к школьному обучению, художественной литературе, фильмам, компьютерным играм;
- **резкое увеличение числа разговоров на политические** и социальные темы, в ходе которых высказываются крайние суждения с признаками нетерпимости;
- **псевдонимы в Интернете, пароли** и т.п. носят экстремально-политический характер.

Если вы подозреваете, что ваш ребенок попал под влияние экстремистской организации, не паникуйте, НО ДЕЙСТВУЙТЕ БЫСТРО И РЕШИТЕЛЬНО:

1. **Не осуждайте** категорически увлечение подростка, идеологию группы - такая манера точно натолкнется на протест. Попробуйте выяснить причину экстремистского настроения, аккуратно обсудите, зачем ему это нужно.
2. **Начните «контрпропаганду».** Основой «контрпропаганды» должен стать тезис, что человек сможет гораздо больше сделать для переустройства мира, если он будет учиться дальше и как можно лучше, став, таким образом, профессионалом и авторитетом в обществе, за которым пойдут и, к которому прислушаются. Приводите больше примеров из истории и личной жизни о событиях, когда люди разных национальностей и рас вместе добивались определенных целей. Обязательным условием такого общения должны быть мягкость и ненавязчивость.
3. **Ограничьте общение** подростка со знакомыми, оказывающими на него негативное влияние, попробуйте изолировать от лидера группы, переключив его внимание. Возможен временный отъезд.
4. **Обратитесь за психологической поддержкой** по телефону доверия: 8-800-200-0122 (бесплатно с любого телефона, экстренная психологическая помощь несовершеннолетним и их родителям).
5. **Обратитесь в органы внутренних дел** лично или по телефону 02.

Памятка для родителей

«Чтобы помочь своим детям, вы должны это знать...»

1. Будьте в курсе того, чем занимаются ваши дети в интернете. Попросите их научить вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.
2. Помогите своим детям понять, что они не должны предоставлять никому информацию о себе в интернете - номер мобильного телефона, домашний адрес, название/номер школы, а также показывать фотографии свои и семьи. Ведь любой человек в интернете может это увидеть.
3. Если ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в письмах и ни в коем случае не отвечал на них.
4. Объясните детям, что нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных вам людей. Эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.
5. Помогите ребенку понять, что некоторые люди в интернете могут говорить неправду и быть не теми, за кого себя выдают. Дети никогда не должны встречаться с сетевыми друзьями в реальной жизни самостоятельно без взрослых.
6. Постоянно общайтесь со своими детьми. Никогда не поздно рассказать ребенку, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в интернете.
7. Научите своих детей, как реагировать в случае, если их кто-то обидел или они получили/натолкнулись на агрессивный контент в интернете, так же расскажите, куда в подобном случае они могут обратиться, (телефон доверия: 8-800-200-0122 (бесплатно с любого телефона, экстренная психологическая помощь несовершеннолетним и их родителям).
8. Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены средства фильтрации.

ПОМНИТЕ! Технологии психологического воздействия, применяемые в тоталитарных и деструктивных группах разрушают психику, создают **зависимость**, провоцируют уход из семьи, изоляцию от общества, отказ от жизненных ценностей, вплоть до самоубийства.

Да, классные руководители проводят профилактическую работу с детьми по данному вопросу: выявляют детей, склонных к суициду, на классных часах формируют ценностно-смысловые жизнеутверждающие позиции у несовершеннолетних, изучают проблемы семьи, подростковой и молодежной среды, формируют у молодых людей способность к адекватной самооценке и критической оценке действительности, обеспечивают социально-правовую защиту и психологическую поддержку участников образовательного процесса, предотвращают конфликтные ситуации в социальном взаимодействии воспитуемых, вовлекают учащихся в социально-значимые виды деятельности (культура, спорт, искусство др.).

Но именно родители ближе всего находятся к ребенку. Они видят его психологическое состояние (чем он озабочен, что его тревожит, с кем он

дружит и общается...). Именно они должны дать правильный совет, вовремя заметить перепады настроения у ребенка, чтобы потом не было поздно.

Почему у молодых людей возникает такое желание расстаться с жизнью?

Среди причин были названы

(Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание)

- конфликты в семье;
- плохие отношения со сверстниками;
- частые депрессии;
- тяжелое материальное положение;
- проблемы, связанные с учебой;
- безвыходная ситуация.

Что в поведении подростка должно насторожить

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Что можно порекомендовать родителям? Прежде всего, необходимо помнить, что только в семье ребенок может найти ту эмоциональную поддержку, которая ему необходима. Он должен быть уверен, что при любых трудностях и сложных ситуациях, возникающих в жизни, у него есть прочный тыл, его семья, где всегда поймут и помогут. У родителей же должна быть полная вера в своего ребенка. Не надо пытаться руководить подростком, как маленьким ребенком, осуждать его действия, насмехаться над ним и т. п. Надо быть всегда внимательным к настроению, чувствам и переживаниям ребенка. Постараться выяснить причины такого состояния ребенка.

- Установите заботливые взаимоотношения.
- Будьте внимательным слушателем.
- Предложите конструктивные подходы.
- Вселяйте надежду.
- Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
- Обратитесь за помощью к специалистам.

Ребенок должен знать, что он всегда может позвонить в любое время на детский телефон доверия, где его выслушают, дадут совет.

- ✓ Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.
- ✓ Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.
- ✓ Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.
- ✓ Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
- ✓ Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним.
- ✓ Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, имевших выйти из трудной жизненной ситуации.
- ✓ Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
- ✓ Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию какой-либо борьбы или другую, связанную со спортом, и интересуйтесь его успехами.
- ✓ Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.
- ✓ Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.
- ✓ Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.
- ✓ Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков, сформируйте у него потребность ставить вопрос: «Что будет, если?..»
- ✓ Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего его жизнь невозможна.
- ✓ Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.
- ✓ Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся с ним.
- ✓ Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.
- ✓ Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.
- ✓ Если в этом есть необходимость, пройдите вместе с ним курс психологической реабилитации.
- ✓ Постарайтесь переключить внимание ребенка с пережитой им ситуации на новые занятия или увлечения.
- ✓ Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья вашего.

«Для одного ребенка, семья может быть подходящей, а для другого эта же семья станет причиной тягостных душевных переживаний и даже психического заболевания. Разные бывают семьи, разные встречаются дети...».

Сейчас стали уделять большое внимание психическому здоровью детей. Неслучайно об этом говорят.

Сегодня многие родители оставили информационный мир своих детей на полный произвол, слепо доверяясь рекламе, уступили своё родительское место компьютеру или телевизору, воспитывающему по своей системе, следуя законам бойкого маркетинга. А в его задачу совсем не входит сохранение психологического здоровья детей.

Ни компьютер, ни телевидение, ни сказки «перевёртыши» сами по себе не могут воздействовать разрушительно, если родители находятся рядом с ребёнком. Ребёнок всегда изначально предпочитает общение с любимым и авторитетным взрослым, который с самых ранних этапов воспитания должен заложить в его сознание светлое и человеческое содержание. Только к 12-13 годам у ребёнка, в достаточной мере, формируется умение ориентироваться в виртуальной и действительной реальностях и адекватно воспринимать их, проводя различие, что позволяет выработать устойчивость к негативным моментам жизни.

Здоровье психическое – это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

Можете ли вы сказать, что ваш ребенок уравновешенный, не проявляет агрессию, адекватно реагирует на ваши замечания, не конфликтует с вами?

Я думаю, что не все родители скажут, да. А причина в том, что дети постоянно сидят в телефонах и играют, смотрят фильмы, в которых в основном насилие, агрессия и жестокость. Соответственно, все это они переносят из виртуального в реальный мир, в котором хотят повелевать другими, унижать слабых, ничего не делать на уроках, думая, что знания и хорошие оценки придут сами без труда.

Отсюда и буллинг в школе, агрессивное поведение у некоторых детей, негативная реакция на просьбы учителя работать на уроке.

Что делать, если буллинг в классе?

1. Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей.
2. Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие. Первоочередная задача — успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта.
3. Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации.
4. Уверить ребенка в том, что проблема не у того, кто является жертвой, а у того, кто выступает агрессором. Шаблон, который является общим для всех моделей поведения агрессоров, заключается в том, что обидчик утверждает в своей самооценке «нездоровым» способом.
5. Обучение навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва. Параллельно с этими действиями необходимо:

1. Как можно скорее сообщить о проблеме классному руководителю. Вы, как родитель, можете попросить организовать встречу совместно с директором или

завучем для системного подхода к преодолению буллинга благодаря сотрудничеству «родитель-учитель- администрация школы».

2. Совместно с учителем должны быть приняты следующие действия:

-отличить буллинг от других форм насилия и агрессии;

-обозначить травлю не как индивидуальную проблему, а как проблему коллектива.

3. Иногда ситуация травли оказывается морально и эмоционально сложной не только для ребенка, но и для родителя, поэтому не стоит пренебрегать помощью специалиста.

4. Если травля не прекращается, при посредничестве учителя (не самостоятельно) нужно связаться с родителями обидчика и поговорить с ними, в присутствии педагога, администрации школы.

5. Интересуйтесь изменениями ситуации в школе у учителя не реже раза в неделю.

6. Помогите вашему ребенку быть устойчивым к травле.

- Скажите ребенку, подвергшемуся насилию: «Я тебе верю». «Мне жаль, что с тобой это случилось». «Это не твоя вина». «Хорошо, что ты мне об этом сказал». «Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».

Можно было бы сказать, что школьные годы пройдут и детские обиды забудутся, но психологи доказали, что это совсем не так. Школьное насилие буквально ломает личность жертвы, а его последствия сказываются на жизни человека в течение десятилетий. Жертвы частого или постоянного буллинга в школе, становясь взрослыми, существенно чаще жалуются на здоровье, страдают от депрессии, нервных расстройств и склонны к суициду. Они менее успешны в профессиональной деятельности, у них более низкий доход, выше риск остаться без работы. Они чаще ведут одинокий образ жизни, не имея семьи и друзей. Иначе говоря, «детские обиды» оборачиваются вполне серьёзными взрослыми проблемами. Зная это, родителям и педагогам стоит внимательнее следить за тем, чтобы их ребёнок не стал жертвой буллинга.

ВСЕГДА КОНТРОЛИРУЙТЕ, КАК РЕБЕНОК ПРОВОДИТ СВОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ.
НЕ ДОПУСКАЙТЕ, ЧТОБЫ ОН СТАНОВИЛСЯ СВИДЕТЕЛЕМ ИЛИ УЧАСТНИКОМ
КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В СЕМЬЕ.

Всем нам трудно жить в нашем мире. Мы нередко испытываем тревогу и стресс. То же самое происходит и с детьми. Главное, для родителей - правильно вести себя в этих ситуациях. Возможно, иногда целесообразно снизить планку предъявляемых к ребенку требований. Многие родители оказывают большое, как прямое, так и не прямое давление на своих подростков, как в отношении физического развития, так и успеваемости. В некоторых случаях подростковые симптомы стресса могут явиться реакцией на родительское давление. Он может испытать страх, что родители будут разочарованы. В этот период важна поддержка сверстников. Подростки, которые чувствуют себя социально изолированными или у которых имеются трудности в отношении со сверстниками, оказываются более ранимыми в отношении связанных со стрессом психосоматических проблем.

Стресс может быть связан :

- перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;
- стрессовые воздействия во время обучения;
- несбалансированное питание;
- отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;
- несоблюдение режима дня;
- несоблюдение гигиенических требований.

Как помочь ребенку справиться со стрессом?

1. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не паниковать, помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход.

2. Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Поддерживайте в ребенке уверенность в том, что если что-то не получается, то не от того, что он неудачник, а потому, что так складываются обстоятельства, и Вы сопереживаете его чувствам и готовы всегда прийти на помощь, если он эту помощь готов принять.

3. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком. Что хочет подросток в будущем, как он видит свою жизнь? Чего бы он хотел добиться?

Китайская мудрость гласит: «Бывает только неправильный путь, но не бывает безвыходного положения». В воспитании нет безвыходных положений, нет и неисправимых людей, которых можно считать «окончательно испорченными».

Уважаемые родители! Только совместными усилиями мы сможем добиться результатов в воспитании, обучении, сохранении жизни, психологического здоровья детей!

Завершая наш разговор, я хочу прочитать вам слова Яноша Корчака, выдающегося польского педагога, адресованные вам, уважаемые родители: "Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье.... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься". Главное: не забывайте сами и объясните им, что жизнь – это, прежде всего, здоровье. Берегите его! Помните, что наше здоровье, здоровье наших детей в наших руках!

Успехов Вам в воспитании, общении с вашими детьми!

Решение собрания

Родительское собрание учащихся 1-11 кл. решило:

1. Формировать у учащихся активную жизненную позицию. Вести здоровый образ жизни, понимать необходимость и роль двигательной активности учащихся.
2. Формировать представление о том, что полезно, а что вредно для детского организма.
3. Учить детей определять своё состояние и ощущения, развивать положительные эмоции.
4. Учить укреплять и сохранять своё здоровье.
5. Обучать правилам безопасности в соцсетях, Интернете.
6. Контролировать учебу, нахождение детей в Интернете.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Памятка для родителей

по формированию здорового образа жизни у своих детей

- Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;
- Соблюдайте режим дня;
- Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;
- Любите своего ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути;
- Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше – 8 раз;
- Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;
- Личный пример по ЗОЖ – лучше хорошей морали;
- Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду;
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
- Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

Семь советов родителям

Совет 1. Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребенка, его физическим, умственным и психическим развитием;

Совет 2. Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний ребенка;

Совет 3. Составьте режим дня с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, а также занятости ребенка и строго соблюдайте основные режимные моменты: сон, труд, отдых, питание;

Совет 4. Помните, что движение – это жизнь. Подберите своему ребенку комплекс утренней гимнастики, совершайте совместные прогулки и подвижные игры на свежем воздухе вместе с ребенком;

Совет 5. Контролируйте физическое развитие ребенка: рост, вес, формирование костно – мышечной системы, следите за осанкой, исправляйте ее нарушения физическими упражнениями;

Совет 6. Если ребенок раздражен, отвлеките его внимание от «раздражителя», переключите на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное – не усугублять конфликт;

Совет 7. Читайте научно – популярную литературу по проблемам здоровья детей и его сбережения.

Полезные советы на каждый день.

- Самое главное - сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.
- Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.
- Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.
- Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
- Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет - не препятствуйте ему.
- Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
- Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
- Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
- Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
- Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
- Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Советы родителям

- Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.
- Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.
- Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка
- В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов, политиков.
- Режим дня представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.
- От того, насколько правильно организован режим дня, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.