

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №85  
имени Героя Советского Союза Н.Д. Пахотищева г. Тайшета»**

**Конспект урока  
«Роль семьи в формировании здорового  
образа жизни»**

**10 класс**

**Подготовила: Селезнева Татьяна Александровна  
учитель истории и обществознания**

**2024 г.**

## **Технологическая карта урока**

Автор: Селезнева Татьяна Александровна

Название образовательного учреждения: МКОУ «СОШ № 85»

Класс: 10

Дата:

Тема урока: **Роль семьи в формировании здорового образа жизни**

Тип урока: урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков

Цель урока: Ознакомление учащихся с новыми терминами: здоровый образ жизни, факторы здорового образа жизни

Формы организации учебной деятельности учащихся на уроке: фронтальная; индивидуальная; групповая.

Межпредметные связи: семейное образование – обществознание, семейное образование – психология, семейное образование – социология, семейное образование – ОБЖ.

Средства обучения: раздаточный материал.

Методы и приемы: смысловое чтение, проблемный метод, метод проекта.

### **Формирование УУД:**

#### **Предметные:**

- Осознавать ценность здорового образа жизни, определять способы формирования здорового образа жизни.
- Определять вред ложных потребностей

#### ***Познавательные***

1.1. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием дополнительных источников.

1.2. Воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты – тексты.

#### ***Коммуникативные***

2.1. Формулировать собственное мнение и позицию.

2.2. Осуществлять взаимоконтроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь.

2.3. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

#### ***Регулятивные***

3.1. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

3.2. Умение организовать выполнение заданий учителя.

3.3. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

3.4. Развивать умение высказывать своё предположение на основе документов, наблюдений; выдвигать гипотезы; анализировать полученный результат.

### *Личностные*

4.1. Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам.

4.2. Принятие ценности семьи и здорового образа жизни, готовность следовать в своей деятельности нормам и правилам поведения.

4.3. Потребность в справедливом оценивании своей работы и работы одноклассников. Адекватное понимание причин успеха/неуспеха в учебной деятельности.

### **Планируемый результат:**

Предметные - должны знать роль семьи в формировании здорового образа жизни.

Метапредметные - должны уметь работать с дополнительными источниками информации.

Личностные — проявляют эмоционально-ценностное отношение к окружающим людям.

### **Структура и содержание урока**

Этап урока	Содержание учебного материала	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Планируемые результаты УУД
<b>1.Организационный момент, мотивация к учебной деятельности</b> (1-2 мин)	Добрый день. Проверьте все ли необходимо есть у вас на парте. Настраиваемся на рабочий лад	Приветствует, создает доброжелательную атмосферу, проверяет готовность к уроку, желает успеха.  Включение в деловой ритм.	Ученики проверили на столах наличие раздаточных листов, тетради, дневника, письменных принадлежностей	<b>Регулятивные:</b> 3.2 <b>Личностные:</b> 4.1.
<b>2. Этап актуализация и фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии.</b>	Создание условий для формирования внутренней потребности включения в деятельность  Актуализировать требования к ученику со стороны	Учитель предлагает учащимся загадку «Что, имея, не храним, потерявши-плачем»?  В какой социальной группе формируются	Учащиеся в ходе беседы активно отвечают на вопросы, дополняют ответы друг друга.  Называют тему.  План урока.  Тема «Роль семьи в формировании здорового образа жизни»	<b>Познавательные:</b> 1.2. <b>Коммуникативные:</b> 2.3. <b>Регулятивные:</b> 3.3.

(3 мин)	<p>учебной деятельности</p> <p>Установление рамок учебной деятельности</p>	<p>первичные навыки сбережения здоровья?</p> <p>Назовите тему урока. Какие вопросы будем сегодня обсуждать? На какие вопросы вам необходимо ответить?</p>	<p>План урока</p> <p>1.Формирование гигиенических условий в семье</p> <p>2.Особенности психологического климата в семье</p> <p>3.Профилактика вредных привычек</p> <p>4. Здоровое питание</p> <p>5. Режим дня</p> <p>6. Роль спорта в формировании здорового образа жизни</p>	
<p><b>3. Этап выявления места и причины затруднений</b></p> <p>(2 минуты)</p>	<p>Определение целей урока, способов работы.</p> <p>Определение причин затруднений в изучении нового материала</p> <p>Актуализация ранее полученных знаний</p> <p>Определение способов работы над темой</p>	<p>Создание проблемной ситуации</p> <p>Выберите из 10 ценностей три наиболее важные</p> <p>Для вас:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Деньги</li> <li>2.Любовь</li> <li>3.Хорошее образование</li> <li>4.Здоровье</li> <li>5.Престижная работа</li> <li>6.Дом</li> <li>7. Семья</li> <li>8.Карьера</li> <li>9.Путешествия</li> <li>10.Дружба</li> </ol> <p>Почему здоровье необходимо поставить на 1 место?</p>	<p>Ребята работают с тетрадью. Записывают цели урока.</p> <p>Цель урока-определить роль семьи в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Определяют причинно-следственные связи</p> <p>«Причины нездорового образа жизни»</p> <p>«Значение здорового образа жизни»</p> <p>«Мозговой штурм»-выбор способов работы</p>	<p><b>Познавательные:</b> 1.2</p> <p><b>Коммуникативные:</b> 2.1</p> <p><b>Регулятивные:</b> 3.2</p> <p><b>Личностные:</b> 4.2.</p>

		<p>Прием «Столкновение противоречий»</p> <p>В чем трудности изучения этой темы?</p> <p>Какие источники нам необходимы?</p> <p>Каким образом вы хотите познакомиться с новым учебным материалом?</p> <p>В чем актуальность данной темы?</p> <p>Исходя из темы урока, сформулируйте его главную цель. Что сегодня предстоит нам выяснить?</p> <p>Какова цель нашего урока?</p> <p>В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что <b>здоровье</b> – “это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и</p>	<p>Отвечают на вопросы учителя, выстраивают диалог.</p> <p>Запись термина и его определения.</p> <p>Называют составляющие здорового образа жизни.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Здоровое питание.</li> <li>2.Соблюдение режима дня</li> <li>3.Психологический климат в семье</li> <li>4.Отсутствие ложных потребностей (вредных привычек)</li> <li>5. Физическая культура</li> </ol>	
--	--	--	---	--

		физических дефектов”.	6.Совместное проведение активного досуга.	
<p><b>4. Этап построения проекта выхода из затруднений.</b></p> <p>10 минут</p>	<p>Выбор способа действий и средств устранения затруднений</p> <p>Работа в группах</p> <p>Выделение главного, оформление в тетрадях, в компьютере, на доске.</p>	<p>Обсуждение затруднений (почему возникли затруднения, чего мы ещё не знаем).</p> <p>Прием «Слепая таблица»</p> <p>Какие знания вам необходимы для осуществления цели? Каких знаний недостаточно?</p> <p>Какой прием для работы вам необходим?</p> <p>Прием «Подводящий диалог»</p> <p>Каким образом вы распределите работу в группах?</p>	<p>Деление на группы «Диетологи», «Психологи», «Врачи», «Журналисты»</p> <p>«Представители общественных организаций».</p> <p>Прием «Мозговой штурм»- разработка меню «Здоровое питание»; «Режим дня», «Психологический климат в семье», «План проведения мероприятий здорового образа жизни», статья «Здоровье молодого поколения», статья «Вред ложных потребностей»</p> <p>Выполняют практические задания.</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <p>3.1</p>
<p><b>5. Этап реализации построенного проекта</b></p> <p>20 минут</p>	<p>Организация работы в группах</p> <p>Решение проблемной ситуации «Приемы и средства формирования здорового образа жизни, трудности следованию ЗОЖ»</p>	<p>Учитель выслушивает мнения учащихся.</p> <p>Предлагает оформить кластер, таблицу, презентацию, статью по теме урока.</p> <p>Учитель и ученики выслушивают</p>	<p>Учащиеся работают в 5 группах, формулируют выводы.</p> <p>Заполняют обобщенные данные в виде меню, режима дня, статьи по теме урока, кластера, памятки.</p> <p>Выдвигают свои гипотезы, предлагают пути решения проблем.</p> <p>Отчет о работе в группах</p>	<p><b>Познавательные:</b> 1.1.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> 2.2</p> <p><b>Регулятивные:</b> 3.3.</p>

		результаты работы групп. Уточняют, спрашивают, предлагают сделать выводы.		
Физминутка 1 мин	Физпауза проводится после презентации итогов работы первых трех групп. Передай «Обнимашку»  Соседи по столу обнимают друг друга.	Направляет учащихся.	Активные действия учащихся.	<b>Регулятивные</b>
<b>6. Этап самостоятельной работы с самопроверкой по эталону.</b> 4 мин.	Первичное закрепление изученного материала	Активизирует деятельность в процессе выполнения заданий в группах  Заполни пробелы в «Слепой таблице»	Учащиеся приводят конкретные примеры из жизненного опыта или ранее полученных знаний.	<b>Познавательные:</b> 1.1 <b>Коммуникативные:</b> 2.2. <b>Регулятивные:</b> 3.4.
<b>7. Этап включения в систему знаний и повторения</b> 2 мин.	Организация самопроверки учащихся.	Учитель предлагает правильный вариант заполнения таблицы.	Воспринимают и анализируют информацию. Формулируют выводы, отвечают на вопросы учителя.  Выполняют задания.	<b>Коммуникативные:</b> 2.3. <b>Регулятивные:</b> 3.2. <b>Личностные:</b>
<b>6. Рефлексия деятельности</b> 1 мин.	Осознание своей учебной деятельности, самооценка результатов деятельности своей и всего класса.	По результатам урока объективно оцени меру своего продвижения к цели урока.  Нарисуйте смайлик на	Определяют степень своего продвижения к цели. Отмечают продуктивную работу группы.  Если активно работал на уроке – рисуют смайлик с улыбкой.  Если пассивно работал – смайлик грустный.	<b>Коммуникативные:</b> 2.1. <b>Личностные:</b> 4.3.

		полях своих рабочих листов.		
<b>8. Домашнее задание.</b>	Придумать синквейн по теме «Здоровый образ жизни»	Отвечает на возникшие у учащихся вопросы.	Учащиеся слушают, уточняют и записывают домашнее задание	

**Приложение №1. «Слепая таблица»**

<b>Вопрос</b>	<b>Ответ</b>
<b>Здоровый образ жизни- это</b>	
<b>Составляющие здорового образа жизни</b>	1 2. 3 4 5 6 7
<b>Пути решения проблем</b>	1 2 3 4 5 6 7
<b>Какая помощь может быть оказана общественными организациями в формировании здорового образа жизни.</b>  <b>Профсоюз</b> <b>Женсовет</b>	1 2 3



## Приложение №1.

### Информация для группы «Журналисты»

По результатам комплексного социологического исследования, проведенного недавно ВНИИ МВД Российской Федерации, среди несовершеннолетних москвичей в возрасте 14-17 лет доля постоянно и периодически курящих составила 20,8%, постоянно и периодически употребляющих алкоголь - 8%. Распространенность ранних половых связей среди молодежи привела к тому, что 23 подростка из каждой тысячи знакомы с венерическими заболеваниями не понаслышке.

Статистика ГУВД Москвы фиксирует тенденцию к омоложению потребителей наркотиков. За последние годы число несовершеннолетних потребителей наркотиков увеличилось в 5,3 раза.

Лидирующее место среди подростков, известных органам здравоохранения как потребители наркотиков, занимают учащиеся школ, лицеев и гимназий - 35,3%. В результате опроса, проведенного среди учащихся столицы, выяснилось, что среди них процент девушек, употребляющих наркотики (10,2% в среднем), не намного ниже, чем юношей (14,9% в среднем).

Спортом же в свободное от занятий время занимаются всего 35,5% несовершеннолетних москвичей в возрасте 14-17 лет.

Ученые из детского медицинского центра в Цинциннати (США) обследовали более 4000 детей от 6 до 16 лет, изучая, как пассивное курение влияет на их ум. Сравнивали содержание в крови детей котинина (продукт расщепления никотина) и результаты тестов при определении коэффициента умственного развития. В эксперименте не участвовали дети, в крови которых содержание котинина превышало 15 нг/мл (чтобы исключить курящих активно). Была найдена прямая зависимость между содержанием в крови котинина и коэффициентом интеллектуального развития: один нанограмм котинина на миллилитр крови снижал этот коэффициент на два пункта, то же происходило в тестах на чтение. В тесте на математические способности снижение составляло 3-4 пункта.

Курение, пьянство – уродливые привычки. Они разрушают важнейшие системы человеческого организма. Установлено, что 89% алкоголя, принятого внутрь, всасывает слизистая оболочка желудка, остальную часть кишечник. Алкоголь попадает в кровь, а по крови – в ткани и клетки. Больше всего алкоголь поглощает ткань головного мозга. Спустя 1 час после приема алкоголя максимальная его концентрация отмечается в крови (в плазме и эритроцитах), другие биологические жидкости тоже его содержат. От 28 часов до 15 дней алкоголь задерживается в важнейших органах – мозге, печени. Сердце, желудке и др. алкоголь не снимает нервное напряжение, а ведет к накоплению патологии и поражению психики. Те, кто пьют с “горя”, от отчаяния, от обиды, могли убедиться в том, что спиртное не только не помогает избавиться от тяжелых проблем, но и создает новые проблемы.

Каждый год на подпольные рынки нашей страны поступают новейшие разновидности наркопрепаратов. В России на почве наркомании совершается более 20000 преступлений, а за последние 5 лет общее количество изъятых наркотиков выросло с 12 до 85 тонн.

По данным социологических опросов, 12% школьников в возрасте до 16 лет хотя бы один раз в жизни пробовали наркотики; около 1% употребляют их регулярно. Это официальные сведения. Но разве подростки, употребляющие наркотики, спешат становиться на учет? Сейчас раскурить “косячок” (“косяк” - сигарета или самокрутка с наркотическим

содержимым: анаша, марихуана, гашиш) доблесть не большая, чем некогда затянуться сигаретой. К наркотикам сейчас приобщаются не страшно, а весело. Вслед за раскуренным “косяком” пойдут инъекции (морфин, кокаин, героин). Наркомания на этой стадии – болезнь неизлечимая. “Ломка” - это слово наиболее точно передает ощущения. “Боль нечеловеческая. Будто внутрь забралась целая шайка садистов. Кости сплющиваются, суставы выворачиваются. Ты сходишь с ума. Если бы с ломки все начиналось, не было бы ни одного наркомана”, - говорят наркоманы.

1. Никакие медицинские учреждения не смогут сделать старшеклассника здоровым, если он не получил навыков здорового образа жизни в семье с самого раннего возраста.
2. Высокая работоспособность зависит от двигательной активности, закаливания организма, оптимального сочетания умственного и физического труда.
3. Причинами нарушения здоровья могут быть умственное и физическое перенапряжение, избыточный производственный и бытовой шум, недостаточный сон и неполноценный отдых, плохая экология, избыточное и недостаточное питание, вредные привычки, не вовремя оказанная и некачественная медицинская помощь и др.
4. Здоровый образ жизни предполагает физическую нагрузку, оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, позитивное восприятие жизни и др.
5. Долголетие обретают в первую очередь те люди, которые в течении всей жизни придерживаются правил здорового образа жизни.

## **Приложение №2. Информация для группы «Врачи»**

Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня. Все родители уже достаточно о пользе режима дня, так что доказывать эту пользу необходимости, пожалуй, нет.

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 подростков 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. Подросток 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.

Гигиеническое воспитание – это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения. Глубоко не правы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это кровное дело родителей, тем более что грань, отдаляющая навыки гигиенического поведения от элементарных правил общежития, настолько неопределенна, что ее можно считать несуществующей.

Приходить в школу с чистыми руками – это гигиеническое или общекультурное правило? Закрывать рот носовым платком при кашле? Не приходите в школу больным?

Все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в сознание детей путем внушения, систематического воспитания и это должны делать в первую очередь родители. Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене.

Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает человека от болезней.

Под закаливанием следует понимать использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Практически во всех странах мира закаливание используется как профилактическое средство против простуды и других заболеваний. Закаливание не лечит, а предупреждает болезни, повышает сопротивляемость детского организма к различным раздражителям окружающей среды (сквозняки, перепады температуры и т.д.) и респираторных 19 заболеваний, как грипп, ангина и т.д. Закаленный ребенок растет спокойным, эмоционально уравновешенным, доброжелательным, хорошо спит и ест, активно играет. Нельзя не сказать про прогулки. Не так часто у современных людей на сегодняшний день есть возможность выбраться на прогулку всей семьей. В том числе многие родители проводят на работе все выходные дни, когда дети находятся дома или у бабушек. Семейные прогулки всегда доставляют детям определенную радость. Поэтому родители должны как можно чаще находить время для различных семейных прогулок и поездок на природу.

### Приложение №3. Информация для группы «Диетологи»

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. .). Правильное питание является одним из основополагающих факторов здорового и полноценного развития человека. Что и как мы едим, в очень большой степени влияет на всю жизнь. Известное высказывание Аркадия Гайдара говорит о том, что правильное питание каждый понимает по-своему. В большинстве случаев представления о полезной еде связаны с семейными пищевыми привычками, национальными традициями, образом жизни, а также с принципами отношения к своему здоровью. Чаще всего ребенок питается неправильно, по причине того, что родители не в состоянии прокормить ребенка полезной пищей, в связи с материальным недостатком, либо из-за недостатка времени, например, когда 16 родители на работе, трудно заставить ребенка питаться именно в нужное время и тем, чем следует.



#### **Приложение №4. Информация для группы «Психологи»**

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

Психологический климат бывает всего двух видов: Благоприятный. Неблагоприятный. Понять, какой из этих видов психологического климата касается вашей семьи, очень просто. Ответьте себе на ряд вопросов. Вы живете в согласии, прислушиваясь друг к другу? Вы доверяете членам своей семьи? Вы хотите проводить свободное время с родными? Можете быть спокойны, благоприятный психологический климат в семье – это про вас.

Такая ячейка общества отличается стабильностью. Отношения в семье не накалены, все прислушиваются друг к другу, совместные увлечения и хобби имеют место.

Если на каждый из этих вопросов вы ответили отрицательно, вам нужно срочно принять меры по сплочению и сохранению брака. Неблагоприятный морально-психологический климат в семье крайне опасен: Частые конфликты приводят к хроническому стрессу. Дети, растущие в таких семьях, редко не имеют психологических заболеваний. Отношения родителей и детей не ладятся, что приводит к напряжению в доме. Эти факторы, на первый взгляд, не являются опасными. Но ведь психологический климат – здоровье семьи. Это стержень полноценной ячейки общества. Вам стоит задуматься о будущем вашей семьи, чтобы в дальнейшем избежать проблем со здоровьем детей и собственным моральным состоянием. Психологический климат в семье определяет, как будет развиваться личность малыша. Культурные ценности в вашем доме во многом повлияют на ребенка. Вот факторы для благоприятного развития:

Хвалите малыша за его заслуги, он будет вам благодарен.

Организуйте доверительные отношения в семье, чтобы ребенок научился уважать окружающих. Вы должны верить в малыша, чтобы он сам был в себе уверен.

В трудных для ребенка ситуациях поддерживайте его, чтобы он не чувствовал себя одиноким. Подчеркивайте достоинства ребенка, чтобы он умел ценить себя.

Если вы будете сдержаны и терпеливы в отношении некоторых недостатков малыша, он научится принимать окружающий мир таким, какой он есть.

Будьте честными по отношению к членам своей семьи, тогда ребенок вырастет справедливым. Давайте малышу любовь, будьте с ним дружелюбны, чтобы он умел находить позитив во всем мире. Это положительные факторы, которые помогут ребенку развиваться в правильном направлении, быть в гармонии с собой и окружающим миром, любить жизнь и близких людей. А самое главное, в будущем он сможет выстроить собственную семью, полную заботы и любви. Но есть и полностью противоположные факторы. Они, наоборот, будут способствовать тому, что ребенок не сможет стать полноценной личностью.



#### Приложение №5. Информация для группы «Социологи»

Современная семья является одним из действующих в обществе институтов формирования личности, а общая эффективность воздействий определяется степенью сотрудничества и целенаправленностью ее взаимодействия с другими социальными институтами. Успешное решение задачи в приобщении младших школьников к здоровому образу жизни возможно только при объединенных усилиях в частности образовательного учреждения и семьи.

Институт семьи играет одну из основных ролей при формировании ценностей здорового образа жизни учащихся, прививая навыки заботы о состоянии здоровья, организывает режим труда и отдыха, обеспечивает качественным питанием, заботится о гармоничном физическом и психологическом развитии учащейся молодежи, то есть старается обеспечить всеми необходимыми компонентами для соблюдения здорового образа жизни.

По словам Б.Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо

объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), прежде всего это родители, с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в раннем возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Семья – это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями. Будучи членом семейного коллектива, ребенок также вступает в систему существующих отношений, благодаря которым он постигает нормы общественного поведения, многосторонне влияние родителей на формирующуюся личность. От семейного микроклимата во многом зависит педагогических воздействий: ребенок более податлив воспитательным влияниям, если растет в атмосфере дружбы, доверия, взаимных симпатий. Семья для ребенка это место рождения и основная среда обитания. В семье у него близкие люди, которые понимают его и принимают таким, какой он есть, здоровый или больной, добрый или не очень – там он свой. Именно в семье ребенок получает азы знаний о окружающем его мире, а при высоком культурном и образовательном потенциале родителей, продолжает получать не только азы, но и саму культуру – всю жизнь. Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, наполненные полезными делами, совместный досуг и отдых. Физическое воспитание имеет большое значение для семьи. Не всегда родители уделяют должное внимание здоровью ребенка (правильное

## **Приложение №5. Информация для группы «Представители общественных организаций»**

### **Письмо от Женсовета.**

Ну согласитесь, если не мы, женщины, то кто ещё может заставить детей оторваться от компьютеров, а супругов – от телевизоров, и привлечь их к занятиям физической культурой? Только мамы, супруги, бабушки, сёстры своим тактом и терпением, вниманием и заботой постараются вложить в умы родных, близких, соседей, односельчан, что спорт – это жизнь, а жизнь – это движение. Поэтому роль женщин в воплощении проекта в жизнь – огромна.

И одним из интересных и популярных на сегодняшний день видов занятий физкультурой стала финская ходьба. Об особенностях техники финской ходьбы, её эффективности, простоте, безопасности, доступности, полезности и социальной пользе рассказала психолог комплексного Центра социального обслуживания населения Л.С. Зубкова. Отрадно, что в г. Строителе уже есть поклонники этого спортивного вида. Группа функционирует уже второй год. Причём, специальные палки для финской ходьбы желающие могут взять напрокат совершенно бесплатно на стадионах райцентра. Единственное, на что следует обратить внимание – это на консультации тренера. Группа энтузиастов занимается еженедельно по средам на стадионе «Центральный» утром с 9.00. Так что, все желающие могут присоединиться.

Кроме того, третий сезон подряд на базе кинотеатра «Юность» функционирует социальный проект сети киноцентра «Русич» КиноКлуб «Россы» для старшего поколения. Два раза в месяц, в 1-й и 3-й вторник, молодые душой люди старшего поколения собираются не только для того, что быть в курсе кино-новинок, но и обсудить актуальные темы, поговорить об

искусстве, проконсультироваться с врачом, познакомиться с жизнью и творчеством знаменитых артистов советского кино.

Руководитель Школы танцев и йоги «Энергия тела» П.Н. Островерх предложила «позаботиться о себе, своём душевном состоянии и начать танцевать». Поскольку счастье – это высшая форма здоровья, то желательно, чтобы все женщины района были счастливыми.

От слов перешли к делу. Инструктор тренажёрного зала Андрей Севостьянов провёл с участницами заседания небольшую разминку, а затем все были приглашены в тренажёрный зал, где прошло занятие.

Море позитива, хорошее настроение, бодрость духа, боевой настрой на решение проблем – вот что вынесли участницы встречи, члены районного женсовета, после этого заседания. Главное, что женщины района – за здоровый образ жизни.

Мы проводим мероприятия для семейного отдыха «Мама, папа, я-спортивная семья!», «Летом- на речку!», «Приглашение в «Олимп»».

### **Памятка «Основные принципы здорового образа жизни»:**

1. Полный отказ от вредных привычек (наркотики, употребление алкоголя, курение). Такие вещи не только вызывают привыкание и стойкую зависимость, но и оказывают пагубное влияние на наше здоровье и самочувствие, как физиологическое, так и психологическое.

2. Поддержание принципов правильного питания. Тема правильного и рационального питания довольно обширна, но первое, что вы должны запомнить – здоровый образ жизни не совместим с употреблением вредных продуктов питания (химические сладости, газированные напитки, фаст-фуд, чипсы, майонез и другие), а также требует полноценного и рационального пополнения организма белками, углеводами, жирами и витаминами.

3. Активный образ жизни. Спорт и движение абсолютно необходимы для здоровья. Сегодня выбор видов физических нагрузок очень разнообразен и каждый может подобрать что-то для себя, от пеших прогулок и бега до скалолазания и конного спорта. Главное здесь постоянство и понимание важности активных упражнений.

4. Правильный режим дня. От рациональной расстановки периодов труда и отдыха напрямую зависит как физическое, так и психоэмоциональное состояние человека. Так же, как организму необходимы активные силовые и умственные нагрузки, так он нуждается и в полноценном сне и отдыхе.

5. Позитивное мышление. Крайне важно ограждать себя от стрессов и психологических перегрузок, которые очень вредны и губительны для здоровья каждого человека. Берегите собственные эмоции, правильно реагируйте на критику и негативные ситуации, придерживайтесь оптимизма и стремитесь к постоянному саморазвитию и совершенствованию.

Это основные и самые важные принципы здорового образа жизни. Любите свой организм и тело, подарите себе длинную, здоровую и насыщенную жизнь.