**БАТЬКІВСЬКІ ЗБОРИ:**

**"ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ГОСПОДАРІВ — СПІЛЬНА ТУРБОТА СІМ'Ї І ШКОЛИ"**

Шановні батьки, дорогі матері! Усі ми добре знаємо українське народне при­слів'я: "Малі діти — малий клопіт, а великі — великий".

Крок за кроком ми з вами доходимо до тієї межі, з якої починаються оті великі турботи, пов'язані з великими дітьми. Навіть якщо наші діти зразкові у навчанні, добре виховані і батькам не доводиться червоніти за їхню поведінку, все одно батьків бентежать думки: а як йому дати освіту? а яка її жде доля? що чекає їх за батьківським порогом? Як побудують своє життя в такий нелегкий час? А жити нашим дітям випало у час дійсно нелегкий, багатий на проблеми. І, зрозуміло, успішно розв'язуватиме їх той, хто буде до цього підготовленим.

Про цю готовність пізно буде говорити тоді, коли вони постануть безпосередньо перед вашою дитиною. Поговоримо про деякі перешкоди на шляху до такої готов­ності. Йдеться про явище, яке особливо турбує учителів і повинно так само хви­лювати батьків. Чим дорослішими стають наші діти, тим нижче падає інтерес до навчання в деяких із них. І таких, на жаль, чимало. Причин тут можна назвати багато, які залежать не тільки від самого учня. Поговоримо про те, що залежить від вас, батьків. Деякі батьки, констатуючи, що їх син чи донька перестали сум­лінно вчитися, змирилися з цим і зробили висновок: не всім же бути ученими, високоосвіченими, ходитиме за плугом, господарюватиме й без високих наук. Ще інші дали зрозуміти  своїм чадам, що усе сьогодні купується — і вуз, і дип­лом, і робота...

Внаслідок такої позиції батьків падає інтерес до навчання і в дітей бідняків (все одно, мовляв, ніде не навчатиметься, бо немає за що), і в дітей багатіїв (все одно навчатиметься у престижному вузі!). Отак поступово наш учень починає нехтувати домашніми завданнями, певний час ще тримається на тому, що запа­м'ятає з уроку, а далі вже і на уроці неуважний. Власне, правильніше говорити про перебування такого учня в школі, ніж про його навчання. І найстрашніше те, що батьки, бачачи як ледащіє їхня дитина, не звертають на це увагу. У небажанні навчатися таїться велика небезпека.

По-перше, всім відома аксіома, що природа не терпить пустоти. Отже, коли підліток не бере в голову розумного і доброго, лихе й нерозумне само знаходить його й заповнює порожнечу. Саме ті підлітки, які байдикують, найчастіше зазна­ють негативного впливу вулиці, потрапляють у сумнівні компанії, привчаються до шкідливих звичок.

По-друге, навчання — це не лише здобуття певної суми знань. Це постійний розвиток інтелекту. Осмислюючи суспільні та природні явища, розв'язуючи вправу чи задачу, учень удосконалює свої розумові здібності, піднімається на щабель вище у своїх інтелектуальних можливостях.

Нехай ваш син чи донька не прагне стати науковцем, а буде простою людиною, добрим господарем чи господинею дому. До речі, хочу нагадати, що добрий гос­подар чи господиня — це ідеал з погляду нашої національної народної педагогі­ки. У жодних джерелах народної творчості не знайдеш схвалення ледарства, не­вігластва, неуцтва, а навпаки, — "наука в ліс не веде, а з лісу виводить". А хто сказав, що господареві дому не потрібні освіченість, кмітливість, працьовитість, відповідальність за сім'ю, наполегливість у досягненні своєї мети і врешті-решт повага від людей?! Добрий господар — це той, хто зуміє забезпечити добробут своєї сім'ї, вивести в люди дітей, доглянути у старості батьків. А для цього, погодьтеся, тре­ба навчитись долати труднощі, треба вміти працювати. Це треба розвивати зма­лечку, особливо в отроцтві та юності, коли людина прагне до самоствердження як особистість. Отже, потураючи своїм дітям у їх небажанні вчитися, ми привчаємо їх жити легко, безтурботно, паразитуючи на праці батьків. Таким чином, нібито бажаючи дитині добра (хай, мовляв, зазнав дитинства, ще встигне намучитись!), ми приносимо їй зло, бо не розвиваємо здатності й бажання протистояти випро­буванням, які готує їй життя. "Люби дитину, як душу, а тряси, як грушу", — гово­рили наші діди та прадіди. Цим вони не проповідували жорстокості, чи, не дай, Боже, насильства над дитиною. Але під цим розуміли поєднання любові з вимогливістю, Привчаючи дітей до відповідальності. Навіть вік дитини образно визначався здатністю до того, чи іншого діла.

— Скільки це вже вашому? — запитували.

— Та вже пастушок, — відповідав батько.

Отак і проходив хлопчик етапи життєвої школи й загартування — від пастуш­ка до косаря, сіяча, господаря поряд з навиками до праці, засвоюючи неписані закони порядності, чесності, шанобливості, бережливості тощо. .   Великий український письменник і вчений І.Я.Франко писав:

*Хто в першій чвертині життя*

 *Знання не здобув,*

*А в другій чвертині життя*

*Добра не здобув,*

*А в третій чвертині життя*

*Хто чесним не був,*

*Той скаже в четвертій: "Бодай би*

*Я в світі й не був ".*

Наші діти у тій "чверті життя", коли їм пора здобувати знання у наполегли­вій, напруженій праці. І це їхній обов'язок, без виконання якого повною мірою вони не стануть такими повноцінними людьми, якими могли б і мали б стати. Лінуючись учитися, вони не розвинуть у собі всіх можливостей, закладених твор­цем людини.

"Лінощі, недбалість, бажання швидше звільнитися від тягаря навчання — це небезпечні близнюки, матір'ю яких є вузькість, обмеженість духовного життя в роки дитинства, отроцтва і ранньої юності", — писав В. Сухомлинський.

Придивіться і подумайте, чи працюють ваші діти в силу своїх природних задат­ків і можливостей. Деякі батьки допускають помилку, потураючи дітям ще й у виборі улюблених і не улюблених предметів. Мовляв, тобі, сину, майбутньому лікарю чи податківцю, не обов'язково захоплюватися історією чи літературою. А згадаймо горезвісні роки, коли зрусифіковані батьки писали заяви, щоб звільнити їхніх дітей від вивчення української мови. Наскільки збіднили своїх нащадків такі бать­ки, відлучивши їх від величезного духовного багатства народу!

До знань не можна ставитись так прагматичне: пригодяться вони чи ні у май­бутній роботі. Знання потрібні ще й для багатого, різнобічного, щасливого духов­ного життя, не пов'язаного безпосередньо з працею. Не бійтесь того, що вашим дітям заважко вчитись. Адже небезпечніше, коли їм надто вже легко.

Чи не трапляється у вас таке — син, нашвидку справившись із домашніми завданнями, байдикує, а на запитання мами або тата, чи все виконав, відповідає: "У нас назавтра легкі завдання, немає над чим думати"?

Отут ви й насторожитеся: чи справді так? А якщо так, то вашій дитині потрібно давати складніші завдання, бо легке — нецікаве, не вимагає напруження, розумо­вих зусиль, а, отже, й не піднімає на вищий рівень уміння.

Бажання вчитися утверджується в дитини, яка любить читати. Чи не найбіль­ше лихо сьогоднішнього виховання — безкнижковість духовного життя. Тепер книжці доводиться змагатися з іншими джерелами інформації — телевізором, магнітофонними записами тощо. Отже, навіть там, де є в сім'ї хороші книжки, вони, на жаль, стоять на полицях непрочитаними. "Читання, — писав В. Сухомлинський, — це, образно кажучи, вітрила, завдяки яким корабель думки пливе впе­ред, і вітер, що надимає ці вітрила. Нема читання — нема ні вітрил, ні вітру". Посприяйте, щоб наші з вами вихованці "зазнали щастя того плавання, відчули себе сміливцями, які стали віч-на-віч із безмежним морем людської мудрості".

Повернемось ближче до теми нашої розмови про виховання майбутнього гос­подаря. Добрий господар уміє не лише заробити, придбати, а й розумно розпоря­дитися своїм добром. Чи привчаємо ми своїх дітей до цього? Чи знають вони тільки свої забаганки, а якою ціною батьки їх задовольняють — їм невідомо, та й байдуже?

Ми наближаємось до дуже важливої проблеми — виховання потреб. Розумних потреб людини, якій властива культура бажань, — один з найскладніших відтін­ків тієї складної речі, яку ми називаємо моральним смислом життя. Тільки люди­на, яка вміє по-людськи бажати, розуміє і відчуває, що таке важко, дозволено і що не дозволено.

Якщо ваша донечка, вимагаючи нових модних речей, не помічає, що мати дав­но вже не купувала собі обновки, вважайте, що ви допустили суттєву помилку у вихованні. Культура бажань, на думку В.Сухомлинського, — "зворотний бік повинності... Виховуючи високоморальні, благородні бажання й утримуючи від бажань недопустимих і недозволених, ми тим самим запобігаємо великому лиху — розкладанню і розбещенню внаслідок невтримного задоволення примх". (Т. 1, с.77.)

Добрий господар, господиня — це дбайливий батько — опора й годувальник сім'ї, мати — її Берегиня. Чи розмовляєте ви про це зі своїми дітьми? Мені зда­ється, якби в сім'ї виховували майбутнього батька й майбутню матір, молоді люди глибше усвідомлювали б відповідальність батьківства. Може, тоді менше було б "скороспілих" і недовготривалих шлюбів. Не було б або набагато зменшилось би покинутих дітей, здебільшого народжених без шлюбу їхніх батьків.

Добрі господарі — це добрі сусіди. Інколи люди судять про сусідів із їхнього ставлення до них, не аналізуючи власного ставлення до сусідів. Стався до людей так, як ти хочеш, щоб люди ставились до тебе, — ось чого ми повинні вчити своїх дітей і словом, і власним прикладом.

Добрий господар — це хороший громадянин. Він не лише хазяїн у своїй хаті й на своєму шматку землі, а й не дозволить собі і сміття висипати в лісі, на полі чи десь на дорозі, аби лише ніхто не бачив. Йому не байдуже, що по-варварськи винищують ліси і забруднюють водоймища, руйнують те, що створено людською працею та розумом.

Розумний господар не голосуватиме за могорич чи за гроші, бо він розуміє: від того, хто вирішуватиме долю держави, залежить доля його дітей, онуків, правнуків.

Отже, із сказаного випливає висновок: виховати своїх дітей розумними, пра­цьовитими, чесними людьми, гідними поваги, — наш батьківський і громадянсь­кий обов'язок. Бажаю вам успіху в цій великій справі.

**ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ’Я – ТУРБОТА СПІЛЬНА**

**Мета:** формувати поняття здоров’я, розкрити переваги здорового способу життя, допомогти батькам усвідомити відповідальність за збереження здоров’я дітей, надати можливість батькам і дітям краще взнати один одного щоб надалі будувати свої стосунки на засадах загальнолюдської моральної і духовної культури здоров’я.

**Форма проведення:** година спілкування

**Епіграф:** "Людина не може бути вихована безпосереднім впливом однієї особи, якими б якостями ця особа не володіла."

А. Макаренко

**Оформлення кімнати:** вислови відомих людей, народна мудрість, виставка малюнків "За здоровий спосіб життя".

Здоров’я – це безцінний дар природи , воно дається, нажаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров’я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок і духовності.

(І.П. Павлов)

"Без здоров’я немає щастя"

"Без здоров’я ніщо людині не миле"

"Було б здоров’я , а все інше наживемо"

(Народна мудрість)

"Якщо здоров’я ти з дитинства збережеш,

То довго і щасливо проживеш!"

А.І. Гузовська

"В здоровому тілі - здоровий дух"

"Яке насіння - таке й коріння"

"Хочеш довго жити – кидай курити"

Тест для батьків: "Які ви батьки? Чи виховуєте ви здоровий спосіб життя у своїх дітей"

Анкета для дітей: "Спосіб життя сучасної молоді"

Пам’ятка для батьків: "Батьківські міфи та істина"

1. **Вступ.** Шановні батьки, вчителі, діти! Тема нашої зустрічі з вами серйозна і важлива. Це тема здорового способу життя. Шлях до здоров’я – турбота спільна.

Відомо, що здоров’я – це те, без чого людина не може бути щасливою.

Бути здоровим… Молодь про здоров’я часто не думає. Як правило, молодь і здоров’я супроводжують одне одного. Але чим старшою стає людина, тим більше починає розуміти, яке це благо – здоров’я .

Що таке здоров’я ?

1. Одне із визначень здоров’я згідно із документами Всесвітньої організації охорони здоров’я таке:

"Здоров’я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя"

***Які ж фактори сприяють збереженню і зміцненню здоров’я ? Давайте перерахуємо*** (записуються на дошці)

1. Достатня рухова активність.
2. Спілкування з природою.
3. Розвиток духовності.
4. Сприятливі соціальні умови.
5. Екологічне благополуччя.
6. Відсутність шкідливих звичок.
7. Чіткий розпорядок дня.
8. "Живі квіти землі" – так поетично назвав дітей М. Горький. Ми з вами повинні зробити все для того, щоб дати можливість цим квітам повністю розцвісти, розпустити пелюстки.

Які ж вони, наші сучасні діти? Допомогти обрати дітям здоровий спосіб життя ми зможемо лише тоді, коли добре знатимемо їх проблеми.

З цією метою було проведено анкетування серед учнів 11 класу "Спосіб життя сучасної молоді". Ось результат анкетування.

Запитання анкети

1. Ви можете сказати про себе, що вже визначили свої життєві цілі і плани?
2. До чого Ви більш за все прагнете в житті?

 (позначте не більше 3-х варіантів відповідей)

1. Що ви вважаєте для себе ознакою життєвого успіху?
2. На що ви витрачаєте свій вільний час найчастіше?
3. Який вид спорту вам більше до вподоби?

Найбільше до вподоби нашим учням футбол (), волейбол (), шахи ().

1. Яким видом спорту ви займаєтеся?
2. Що ви засуджуєте на сучасному телебаченні?
3. Що вам подобається читати?
4. З вітчизняних поетів, письменників переважна більшість класу знають і люблять лише, а з зарубіжних.
5. Які свята ви особливо любите відзначати?
6. Що ви зазвичай робите, коли зустрічаєтеся зі своєю компанією? (дати не більше 3-х відповідей)
7. Які якості ви особливо цінуєте в своїх друзях?

**Висновок:** Як ми бачимо по результатах анкетування більшість дітей майбутнє уявляють частково, прагнуть до життєвого успіху, гарної кар’єри, у вільний час дивляться телевізор і слухають музику, майже зовсім не займаються спортом, зі своєю компанією проводять час на дискотеці, розум і фізичну силу майже ніхто не цінує.

1. Наша сьогоднішня розмова також і про відповідальність батьків за збереження здоров’я дітей.

Насамперед хочу зупинитися на дотриманні дітьми розпорядку дня, тобто розпорядку праці, відпочинку, сну, їжі, занять фізичними вправами, інших видів діяльності протягом дня.

Сон – один з важливих розпорядку дня. Під час сну весь організм відпочиває, а мозок продовжує працювати. Його кровопостачання збільшується, і температура підвищується. Кажуть, що в цей час у мозку проходить обробка інформації, яка поступила за день, проводиться аналіз і сортування, після чого "потрібно" організму інформація закладається в пам'ять.

Тому організація сну школярів вимагає особливої уваги. Головною умовою його повноцінності є тривалість. Вона повинна відповідати вікові дитини.

Вік дитини Сон

7-10 років 11-10 годин

11-14 років 10-9 годин

 15-17 років 9-8 годин

Скорочення сну на 2-3 години для дітей 7-10 років порушує кровообіг мозку, зменшує рух, силу нервових процесів. У старших школярів таке скорочення сну знижує їх працездатність на 30%. Заняття фізичними вправами також повинно займати відповідне місце в розпорядку дня школярів. Фізичні вправи можуть використовуватись в різних формах: ранкова гімнастика, довгі прогулянки, різні рухливі ігри на повітрі, уроки фізкультури, заняття в спортивних секціях, фізична праця.

***А зараз я запрошую до розмови батьків. Проаналізуйте таку ситуацію:***

«Останнім часом загострилися стосунки в сім’ї. Справа в тім, що син росте кволим, часто не обминають його простуди, захворювання. Усі мої спроби заохотити його до занять спортом наштовхуються на його вперте небажання іноді озлоблення. Більше того, дружина горою стоїть на охороні його вдаваного спокою: "Не чіпляйтесь, нехай дитина краще довше поспить". В результаті сварка із дружиною, а головне – мене турбує здоров’я сина. Бачу довкола активних, рухливих, здорових дітей, а синові допомогти не можу.»

***Запитання до батьків:***

* 1. Як би ви діяли в подібному випадку?
	2. Як здійснюється фізичне виховання в вашій сім’ї? (виступи батьків)
1. Фізичне виховання в кожній родині є важливим чинником формування здорового способу життя. Але в шкільному віці не менш важливим є організація харчування дітей. Саме тут допускаються найбільш типові помилки:
2. недостатній і нашвидкуруч приготовлений сніданок;
3. відмова від сніданку через дефіцит часу;
4. нерегулярне харчування.

Ці причини і зумовлюють зростання шлунково-кишкових захворювань.

Головна заповідь школяра в наш час повинна звучати так:

«Харчуватись розумно. Виявляти свої помилки в харчуванні і усувати їх!»

**Неправильне харчування має наслідки:**

* схильність до варикозного розширення вен;
* схильність до серцевої недостатності;
* підвищення схильності до інфекційних захворювань;
* поява цирозу печінки через ожиріння;
* захворювання пов’язані із порушенням обміну речовин;
* підвищення тиску;
* діабет;
* захворювання нирок;
* збільшення жирових клітин у дітей;
* зменшення тривалості життя.

Здоров’я великою мірою залежить від самої людини. Тільки сама людина має регулювати своє харчування і це допомагає їй довго жити і зберігати власне здоров’я .

***Як вирішується проблема харчування дітей в нашій школі***

1. Наша розмова про здоров’я дитини буде не повною, якщо не відмітити згубний вплив на нього шкідливих звичок: куріння, алкоголь, наркотиків.

Як повідомляє Всесвітня організація охорони здоров’я людини, куріння – це причина 20% смертей. Велике занепокоєння викликає куріння серед школярів.

А для успішної боротьби з ним потрібно знати причини, що породжують це зло.

В боротьбі з курінням серед школярів як і в усіх інших аспектах виховання, необхідний постійний зв'язок школи і сім’ї. В єдності їх зусиль – запорука успіху.

***Деякі молоді люди вважають, що в підлітковому віці, коли ти ще здоровий і міцний, можна курити, а потім можна кинути в будь-який момент. А що батьки думають з цього приводу?*** (Відповіді батьків).

***А як же вести себе тоді, коли батьки випадково дізнаються про те, що їхня дитина курить? Які ваші дії в даній ситуації?*** (Відповіді батьків).

**Висновок:** із сказаного можна зробити висновок, що дії батьків залежать від стосунків із дитиною, від індивідуальних особливостей дитини, але обов’язково вони повинні бути продиктовані розумінням і бажанням допомогти. Формула, якою ми повинні всі керуватися в будь-якій ситуації це – "любов, довіра, розуміння і підтримка".

1. В нашому суспільстві є ще одне трагічне явище – пияцтво. Вживання алкоголю абсолютно неприпустиме для дітей, підлітків.

Дуже згубний вплив алкоголю на здоров’я дитини. Для 12-13-річних дітей 0,25 грамів горілки є смертельною дозою. Чим раніше починається вживання алкоголю, тим швидше розвивається хвороблива пристрасть до нього. Якщо регулярне вживання починається в 13-15 років, то така пристрасть виникає уже через рік, якщо в 15-17 років – через 2-3 роки, якщо в 22-25 років – через 5-7 років.

Алкоголь не тільки шкодить здоров’ю але й погано діє на психіку людини. Проте вживання алкоголю має місце серед дітей та підлітків.

Усі випадки вживання спиртних напоїв дітьми і близько 80% підлітками лежить на совісті батьків, їх перше знайомство з алкоголем відбувається з дозволу батьків.

**Запитання до батьків:**

Син чи донька з’являється далеко за північ додому в нетверезому стані. Ваші дії? (Обговорення батьками даної ситуації).

***Запитання до дітей:*** А чи відчувають якусь провину, чи страх перед покаранням чи щось інше наші діти в даній ситуації? (Відповіді дітей).

1. **Підсумок**

На наше здоров’я впливає багато факторів: це і шкідливі звички, і стан довкілля, і спадковість (генетичний фактор), і система охорони здоров’я.

***Запитання для обговорення:***

Як же ви бачите своє майбутнє і яке місце здоровому способу життя в ньому? (Обговорення)

*Узагальнення вчителя:*

Ваше здоров’я в ваших руках, а отже, і ваше майбутнє. Ми повинні пам’ятати слова вченого фізіолога І.П. Павлова: "Людина – найвищий продукт земної природи, але для того, щоб отримати насолоду від скарбів природи, людина повинна бути здоровою, сильною та розумною"

Завжди пам’ятайте нашу розмову, вживайте заходів по попередженню нещасних випадків під час дозвілля, бережіть здоров’я і життя своїх дітей, як найцінніший скарб.

Бережи вас Матір Божа

І від болю, і від біди

Бережи вас від пожежі,

Бережи вас від води…

І від всякого чоловіка,

Що в собі чорне зло несе,

Від любові, що не велика

Від зневір’я – понад усе.

Бережи вас від лукавства,

І від лукавого бережи

Від утоми життя і рабства

Божа Матір вас збережи

Бережи вас серед ночі

І на дні голубого дна

Щоб не втратили зору очі

Щоб не плакали ви і дня

Бережи вас Матір Божа

В лісі, в полі і на шляху

Хай молитва оця поможе

У годину для вас лиху.