

Методические рекомендации для проведения родительских собраний

Основной формой работы с родителями является родительское собрание, которое способствует просвещению семьи по различным вопросам и концентрирует в себе весь комплекс психолого-педагогического взаимодействия образовательной организации и семьи. На родительских собраниях должны использоваться такие методы и приёмы, которые активизируют внимание родителей, способствуют более лёгкому запоминанию сути бесед, создают особую настрой на добрый, открытый и деловой разговор. Нетрадиционная методика проведения родительских собраний повышает интерес родителей к вопросам воспитания детей, значительно увеличивает явку, активизирует родителей на решение проблем воспитания.

Традиционные формы проведения родительских собраний:

- педагогический ринг;
- родительское собрание в форме презентации семей, их традиций, умений и т. д
- родительское собрание в форме кафе;
- пикник (родительское собрание в походе у костра);
- деловая игра;
- пресс-конференции (родительское собрание в форме пресс-конференции, когда, либо приглашаются специалисты, интересующие родителей, либо они оказываются среди родителей);
- родительское собрание в форме заранее создаваемых исследовательских групп, которые докладывают на собрании результаты своих исследований и опросов;
- конференция отцов;
- собрание-диспут;
- родительское собрание – спектакль, в котором выступают их дети;
- домашние посиделки.

Нетрадиционные методы проведения родительских собраний.

«Читательская конференция». За 2 недели родителям сообщается тема собрания, предлагается материал на данную тему. Проводится подготовительный этап перед собранием, где родителям дается какое – либо задание по заявленной теме. Подготовленное задание обсуждается с различных позиций. Педагог просит прокомментировать, то или иное высказывание, освещает суть темы и задает вопросы при обсуждении. Предлагается несколько высказываний, и родители комментируют, обсуждают эти высказывания, делятся своим мнением по данному вопросу.

«Аукцион». Собрание проходит в виде «продажи» полезных советов по выбранной теме в игровой форме.

«Семинар – практикум». На собрании могут выступать воспитатель, учитель, родители и другие специалисты. Совместно с родителями происходит обыгрывание или решение проблемных ситуаций, могут присутствовать элементы тренинга. Определяется тема и ведущий, им может быть как педагог, так и родители, приглашенные специалисты.

«Мастер – класс». Собрание, на котором родители демонстрируют свои достижения в вопросах правильного питания детей. Собрание имеет подготовительный этап: педагог предлагает нескольким родителям провести маленький урок – поделиться опытом по данной теме. Родители дают практические советы. В конце собрания подводится итог, и

родители предлагают выбрать наиболее ценные советы, которые размещаются на стенде «Копилка родительского опыта».

«Ток – шоу». Собрание такой формы подразумевает обсуждение одной проблемы с различных точек зрения, детализацией проблемы и возможных путей ее решения. На ток – шоу выступают родители, педагоги, специалисты.

«Вечера вопросов и ответов». Предварительно родителям дается задание продумать, сформулировать наиболее волнующие их вопросы. В ходе обсуждения их со специалистами, другими родителями подобрать оптимальные пути их решения.

На родительских собраниях нетрадиционной формы можно использовать следующие методы активизации родителей.

➤ **«Мозговой штурм».** Метод коллективной мыслительной деятельности, позволяющий достичь понимания друг друга, когда общая проблема является личной для целой группы.

➤ **«Коллективная запись».** Каждый из участников получает записную книжку или лист бумаги, где сформулирована проблема и даются информация или рекомендации, необходимые для ее решения. Родители независимо друг от друга, определяют наиболее важные для них рекомендации, заносят в записную книжку. Затем записи передаются педагогу, он суммирует их, и группа проводит обсуждение. После этого приема можно использовать «мозговой штурм».

➤ **«Эвристические вопросы».** К ним относятся 7 ключевых вопросов: Кто?, Что?, Где?, Как?, Чем?, Когда? (Почему?). Если перемешать эти вопросы между собой, получится 21 вариант. Последовательно вытягивая такие смешанные вопросы и отвечая на них, родители могут получить новый, интересный взгляд на проблему. Например, 1 и 5 в сочетании кто чем? Последовательно вытягивая такие смешанные и нестандартные вопросы и отвечая на них, родители видят и нестандартные пути их решения.

Этапы подготовки к родительскому собранию:

1. Выбор темы собрания. Повестки родительских собраний обозначены в плане работы учреждения образования на учебный год.
2. Определение целей родительского собрания.
3. Изучение классным руководителем и другими организаторами собрания научно-методической литературы по рассматриваемой проблеме.
4. Проведение микроисследования в сообществе детей и родителей (анкетирование, беседы, тестирование).
5. Определение вида, формы и этапов родительского собрания. Способов и приёмов совместной работы его участников.
6. Приглашение родителей и других участников собрания.
7. Разработка решения собрания, его рекомендаций, памяток родителям.
8. Оборудование и оформление места проведения родительского собрания.

Определение целей родительского собрания: например,

- формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части здоровья;
- способствовать просвещению родителей в вопросах сохранения здоровья детей через правильное питание.

Виды родительских собраний:

1. Организационные:

- 2.Собрания по плану классного всеобуча родителей.
- 3.Тематические.
- 4.Собрания-диспуты (не менее двух точек зрения на проблему).
- 5.Собрания-практикумы.
- 6.Итоговые и т.д.

Десять секретов успешного проведения родительского собрания (памятка для педагога)

Родительское собрание является необходимым атрибутом школьной жизни. Как сделать его интересным и продуктивным? Данные рекомендации могут оказаться особенно полезными начинающему классному руководителю.

1. Для проведения родительского собрания выберите наиболее благоприятный день и час и постарайтесь, чтобы на это время ни у вас, ни у родителей ваших учеников не было запланировано никаких важных дел, интересных телепередач и т.п.
2. Определите одну наиболее важную проблему, касающуюся учеников вашего класса, и на ее обсуждении постройте разговор с родителями.
3. Особое внимание обратите на размещение родителей в классе. Например, можно расставить столы и стулья по кругу, чтобы все участники родительского собрания хорошо видели и слышали друг друга.
4. Подготовьте визитки с именами родителей, особенно в том случае, если они еще недостаточно хорошо знают друг друга.
5. Вместе с родителями придумайте правила для участников собрания. Например: снимать верхнюю одежду обязательно; не допускается молчания при обсуждении проблемы; отвергая предложение (мнение), необходимо вносить встречное; называть друг друга по имени и отчеству или только по имени и т.д.
6. Берегите время людей, приглашенных на собрание. С этой целью установите регламент и строго следите за его соблюдением.
7. В ходе собрания используйте игры и групповые формы организации взаимодействия родителей.
8. Сделать общение на собрании непринужденным и откровенным может помочь чашка чая.
9. При обсуждении проблемных вопросов опирайтесь на жизненный и педагогический опыт наиболее авторитетных родителей, на мнение членов родительского комитета и совета школы.
10. Стремитесь к тому, чтобы на собрании были приняты конкретные решения.

Правила поведения классного руководителя на родительском собрании

1. Перед началом собрания лучше «оставить за дверью» плохое настроение»
2. Лучший звук для человека - его имя. Положите перед собой список с полными именами родителей.
3. В начале собрания сообщите родителям вопросы, которые планируете рассмотреть.
4. Помните «золотое правило» педагогического анализа: начинать с позитивного, потом говорить о негативном, заканчивать разговор предложениями на будущее.
5. Предупредите родителей о том, что не всю информацию нужно доводить до сведения детей
6. Поблагодарите всех, кто нашел время прийти (особенно мужчин)
7. С помощью речи, интонации, жестов и других средств дайте родителям почувствовать ваше уважение и внимание к ним.
8. Постарайтесь понять родителей; правильно определить проблемы, наиболее волнующие их. Убедите их в том, что у школы и семьи одни проблемы, одни задачи, одни дети.

9. Разговаривать с родителями следует спокойно и доброжелательно. Важно, чтобы родители всех учеников - и благополучных, и детей группы риска - ушли с собрания с верой в своего ребенка.

10. Дайте понять родителям, что вы хорошо понимаете, как тяжело учиться ребенку.

11. В личной беседе дайте оценку успехам ребенка относительно ее потенциальным способностям.

12. Доведите до сведения родителей мысль, что «плохой ученик» не является «плохим человеком»

13. Результатом вашей совместной работы на родительском собрании должна стать уверенность родителей в том, что в воспитании детей они всегда могут рассчитывать на Вашу поддержку и помощь других учителей школы.

НЕ СТОИТ:

- Осуждать присутствующих родителей за неявку отсутствующих.
- Сравнивать успехи отдельных учащихся и разных классов.
- Давать негативную оценку всему классу.
- Переоценивать значение отдельных предметов.
- Избирать для общения назидательный тон.

Осмысление итогов родительского собрания Подведение итогов собрания начинается на самом собрании - необходимо сделать выводы, сформулировать необходимые решения, дать информацию о подготовке к следующему собранию. Важно выяснить и отношение родителей к проведенному собранию, разумно заранее подготовить необходимые опросные листы для фиксирования их оценок и пожеланий. Все это впоследствии станет предметом размышлений для классного руководителя. Предметом анализа должны также стать:

- явка родителей, причины отсутствия;
- персональный состав родителей, оставшихся на личную беседу;
- вопросы родителей в ходе собрания, их участие в обсуждении вопросов.

Информация об итогах родительского собрания должна быть доведена до администрации школы и коллег-педагогов.

Для ведения документации родительских собраний открытым голосованием по предложению ведущего либо члена родительского комитета избирается секретарь сроком на один год. Все заседания собраний фиксируются секретарем в Тетради протоколов родительских собраний, страницы которой пронумеровываются с начала каждого учебного года. Тетрадь должна быть рассчитана не на один год, но нумерация протоколов начинается с начала каждого учебного года. Секретарь родительского собрания ведет протокольную запись заседания, стараясь точнее фиксировать выступления, ход обсуждения вопроса. Решения заседания излагаются в протоколе полностью с указанием сроков выполнения, ответственных.

Если присутствующими на собрании были представители администрации, должностные лица вышестоящих органов, то вначале протокола делается соответствующая запись с указанием их фамилий, должности. К протоколу прилагаются тексты выступлений по вопросам повестки дня.

Если родительское собрание проводилось в нетрадиционной форме, то должен быть приложен подробный сценарий его проведения. Тетрадь протоколов родительских собраний должна находиться в папке «Документация». Для хранения материалов, накопленных в ходе подготовки и проведения собраний, целесообразно завести специальную папку, где будут храниться объявления, анкеты, выступления и т.п.

Примерная тематика групповых родительских собраний в ДОУ:

- ✓ Укрепление и сохранение здоровья ребенка – наше общее дело.
- ✓ Рациональное, полезное питание – залог здоровья.
- ✓ Здоровый ребенок – счастливая семья.
- ✓ Правильное питание – основа здорового образа жизни.

Примерная тематика родительских собраний по вопросам здорового питания школьника в школе

- 1.«Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни»
2. Основные представления о «пользе» и «вреде» наиболее распространенных блюд;
3. «Правильное питание – здоровый ребёнок»;
4. Правила построения меню и выбора блюд;
5. Питание в особых условиях, требующих значительные энергетические затраты (экзамены, конец зимы-начало весны);
6. Особенности питания школьников, занимающихся спортом и др.

Консультации, беседы:

- «Правильное питание – залог здоровья»,
- «Азбука здорового питания».

Родительское собрание в ДООУ по теме: «Здоровое питание ребёнка»

Цель: формирование у родителей культуры питания как составляющей здорового образа жизни их детей

Задачи:

- дать информацию об основных принципах детского питания;
- раскрыть смысл понятия «здоровое питание»;
- показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей;
- дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания.

Форма проведения: дискуссионный клуб.

Подготовительная работа: подготовка пригласительных билетов, оформление группы, подготовка выставки рисунков детей на тему: «Здоровое питание», оформить памятку для родителей «Вредные продукты», «Принципы здорового питания».

Оборудование: пригласительные билеты, плакаты с мудрыми мыслями, рисунки, памятки, папка, в которой оформлены мудрые мысли по теме собрания.

План проведения:

1. Вступительное слово ведущего. Обозначение проблемы.
2. Игра «Мысль – невидимка»
3. Выступление детей по проблеме собрания.
4. Лекция.
5. Анкетирование «Правильное ли ты питаешься?»
6. Дидактическая игра «Магазин», «Вредные продукты»
7. Выступление медицинского работника.
8. Этап практической деятельности.
9. Итог собрания. Принятие решения собрания.

Ход собрания

1. Вступительное слово

Уважаемые мамы и папы! Мы рады вновь видеть у нас в гостях. Как вы уже догадались, сегодня мы поговорим о питании наших детей.

2. Игра «Мысль-невидимка».

Из буквенной неразберихи предлагаю родителям составить слова таким образом, чтобы можно было прочесть предложение.

Буквенная неразбериха: ЗДО, НЕ, БЕЗ, НО, ЗДО, НИЧТО, РОВЬЯ, ВСЕ, РОВЬЕ.
(Ответ: «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто».)

Ведущий. Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «здоровье – не все, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ (передаю родителям папку, в которой оформлены мудрые мысли по теме собрания для изучения).

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех. Более того, оно обусловлено общей обстановкой в стране. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Ну, а каков он, по вашему мнению, здоровый ребенок? (Высказывание родителей).

3. Выступление детей.

А сейчас наши дети расскажут вам, что значит для них «семья», «здоровый ребенок».

1 ребенок

Когда родилась наша дружная семья,

Рядом с папой и мамой не было меня.

Часто я смотрю на фото их красивое,
И немножко злюсь, и чуть-чуть завидую.
Спрашиваю папу: «Где я был тогда?»
Отвечает папа: «Не было тебя!»
Как же может быть такое, чтобы без меня
Родилась такая дружная счастливая семья?
2 ребёнок
Сегодня в доме – выходной,
Сегодня – воскресенье.
Мы с папой на кухне колдуем вдвоем,
Для мамы готовим печенье.
3 ребёнок
Мы на стол накрываем и ставим цветы,
Печенье кладем на блюдо.
Мы маме подарим любовь и букет,
А мама... помоем посуду.

4 ребенок
Сегодня праздник у меня,
Сегодня день рождения!
Придёт поздравить вся семья,
Готовим угощенье!
Две бабушки мои придут,
И два солидных деда.

5 ребёнок
Человеку нужно есть,
Чтобы встать, и чтобы сесть
Чтобы прыгать, кувыряться
Песни петь, дружить, смеяться,
И при это не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

4. Лекция.

На доске написана тема: «Здоровый образ жизни» и эпиграф:

«Я введу тебя в мир того, каким надо быть, чтобы быть
Человеком - Умным, Красивым и Здоровым»
(Иммануил Кант)

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее, это ваше бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их.

Компоненты здорового образа жизни включают:

- двигательную активность;
- закаливание;
- рациональное питание;
- соблюдение режима;
- личная гигиена;
- отказ от вредных привычек.

Сегодняшнюю беседу мы разделим на два блока:

- правильное питание;
- определение состояния своего здоровья.

И, уважаемые родители, вы должны помнить: то чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы. Всегда удивляюсь тому, что каждый знает, что самое дорогое - это здоровье. Но мало кто находит силы за ним следить, когда оно еще есть. Когда заболеем, тогда бежим по больницам, жалуемся, а ведь во многом мы сами виноваты.

Нарушения в состоянии здоровья, вызванные ошибками питания, являются основной причиной смертных случаев. По словам академика АМН Д. Ф. Чеботарева, «питание - практически единственное средство, пролонгирующее видовую продолжительность жизни на 25-40%».

5. Анкетирование

Правильно ли ты питаешься?

1. Как часто в течение дня питаешься?

- А) 3 раза и более;
- Б) 2 раза;
- В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

- А) всегда
- Б) не всегда
- В) никогда

3. Из чего состоит ваш завтрак?

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

- А) никогда;
- Б) 1 – 2 раза в день;
- В) 3 раза и более.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

- А) 3 раза в день;
- Б) 1 – 2 раза в день;
- В) 2 – 3 раза в неделю.

6. Как часто вы едите жареную пищу?

- А) 1 раз в день;
- Б) 3-4 раза в неделю;
- В) каждый день

7. Как часто вы едите выпечку?

- А) 1 раз в неделю;
- Б) 3 – 4 раза в неделю;
- В) каждый день.

8. Что вы намазываете на хлеб?

- А) Только масло;
- Б) Масло с маргарином;
- В) Маргарин

9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

- А) 3 – 4 раза;
- Б) 1 – 2 раза;
- В) 1 раз и реже.

10. Как часто вы едите хлеб?

- А) меньше 3 дней в неделю
- Б) от 3 до 6 дней в неделю
- В) за каждой едой

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

- А) 1 – 2;
- Б) от 3 до 5;
- В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

Ключ к тесту:

- А) уберете из тарелки весь жир;
- Б) уберете часть жира;
питания
- В) оставите весь жир.
питания

0-13 очков – есть опасность;
14-18 очков хороший режим

19-24 очков - хороший режим

6. Дидактическая игра «Магазин», «Вредные продукты»

10 самых вредных продуктов, от которых стоит отказаться.

1. Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад неестественно ярких расцветок.

Помимо зашкаливающего за все разумные рамки количества сахара, в этих сладостях содержатся и особенно опасные для нашего организма красители и ароматизаторы, в буквальном смысле убивающие клетки человеческого организма.

2. Чипсы, картофель фри.

Эти, безусловно, вкусные, продукты вредны не только для фигуры, но и для здоровья вообще, ведь они представляют собой богато сдобренную химическими улучшителями вкуса и специями смесь легкоусваиваемых углеводов и жиров.

3. Газированные напитки.

4. Шоколадные батончики.

Огромное количество сахара, содержащееся в них, очень быстро вызывает привыкание: человек буквально не может и дня прожить без очередного «Марса» или «Сникерса».

5. Колбасы и сосиски.

6. Жирное мясо.

Излишнее количество животного жира ведет к образованию холестериновых бляшек, следствием чего становятся заболевания сердечнососудистой системы.

7. Майонез, кетчуп, фабричные соусы.

8. Продукты быстрого приготовления.

О какой-то пользе данной категории продуктов говорить не приходится: для ускорения приготовления в них добавляют рекордное количество химикатов, что не может положительно сказаться на здоровье употребляющих их людей.

9. Соль.

Нарушения сна, гипотония, отеки – это далеко не все проблемы, возникающие из-за употребления слишком соленой пищи.

10. Алкоголь.

Не стоит верить тем, кто утверждает, что в малых дозах спиртные напитки полезны. Наоборот, даже одна рюмка алкоголя способна помешать усвоению витаминов, нарушить кровообращение.

7. Теоретическая информация для родителей. (Выступление медицинского работника)

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К ним, прежде всего, нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей (пластическая роль пищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех

внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, играющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов.

Поэтому основным требованием к питанию является соответствие количества и качества пищи потребностям организма.

Выделяем основные принципы рационального питания:

1. Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам.

2. Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.

3. Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).

4. Разнообразии используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).

5. Правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей.

Восполнить эту энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Важнейшим компонентом питания являются белки. Важнейшими источниками белка являются следующие продукты: *мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох.*

Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению центральной нервной системы, ослаблению иммунобиологических механизмов, изменениям в почках, коже, органах зрения.

Углеводы являются основным источником энергии. Людям, занятым умственным или легким физическим трудом, требуется небольшое количество углеводов.

Витамины — это такие вещества, которые совершенно необходимы организму в минимальных количествах для поддержания жизни. Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозу, но чаще встречаются гиповитаминозы, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище; это особенно заметно в зимние и весенние месяцы.

Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды.

При приготовлении пищи очень важно учитывать также вид кулинарно-технологической обработки продуктов. Для нормального развития организма детей большое значение имеет правильный режим питания. Понятие «режим питания» включает регулярность питания, кратность питания, распределение суточного рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.

Вредно, если дети «перехватывают» на ходу кусок хлеба, пирога, котлету и т.д.

Для младших школьников рекомендуется 4-х-разовое, возможно также 5-разовое питание.

Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает. В связи с этим завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и включать горячее мясное, крупяное, овощное, творожное или яичное блюдо, а также молоко, кофе или чай с хлебом и маслом. Обед должен состоять из двух или трех блюд: борща с гарниром и компота или киселя, фруктов. Для полдника и второго завтрака превосходно подойдут фрукты, соки, молоко или кефир с

легкими закусками. Ужин рекомендуется за 1,5 - 2 часа до сна, в основном он должен включать легкие крупяные или овощные блюда с маслом, молоко или простоквашу. Перед сном не рекомендуется, есть продукты, содержащие много белков, так как они возбуждающе действуют на нервную систему, повышают активность организма и долго задерживаются в желудке. При этом дети спят беспокойно и за ночь не успевают отдохнуть.

8. Этап практической деятельности (работа в группах)

Родителям предлагается провести конкурсы по теме родительского собрания. Участники собрания разбиваются на группы. Жюри выбираются из числа родителей и сотрудников детского сада.

Конкурс «Завтрак для ребенка» (составить меню завтрака для своего ребенка на один день, учитывая рекомендации по питанию и вкусы своего ребенка)

Конкурс «Что нам стоит обед приготовить».

Ведущий. Командам нужно представить меню своего обеда с аргументированием и доказательством выбора продуктов по полезности и питательности. Все ваши мечты изобразите на листе бумаги.

Итог собрания: «Мудрые мысли о питании»

- Человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество ее должно быть достаточно.
- Людям немного нужно - два фрукта, немного мучного и молоко. Так можно очистить не только нутро. Разве не следует врачам, изучающим меры борьбы против рака и камней в печени, обратить внимание на эту примитивную профилактику?
- Необходимо иметь каждый день какие-то сырые овощи и фрукты.

Обратите внимание!

- Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием!
- «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».
- Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).
- Никогда:
 - Не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Никакой вид пищевых продуктов не является сам по себе незаменимым. Например, овощи одного цвета могут заменить друг друга, и если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра.
 - Не говорите: «Съешь все это, тебе это полезно». Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием.
 - Не говорите: «Если съешь овощи, получишь мороженое». Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод еще желаннее, и ребенок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.

Всем присутствующим на собрании выдаются памятки «Вредные продукты», «Принципы здорового питания».

Принятие решения родительского собрания.

В заключение нашего собрания желаю Вам: «Будьте здоровы».

Родительское собрание. Профилактика здорового образа жизни.

Тема: «Питание детей в школе»

Цель: способствовать просвещению родителей в вопросах сохранения здоровья детей через правильное питание.

Задачи:

1. Формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.
2. Воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей.
3. Дать рекомендации по правильному питанию детей.

Оборудование: компьютер, проектор, презентация, распечатанные памятки и буклеты для родителей, листочки с напечатанными вопросами для обсуждения.

Подготовительная работа: собрать необходимую информацию по теме собрания, сделать презентацию, оформить и распечатать памятки и буклеты для родителей, напечатать вопросы для обсуждения.

Ход собрания.

1.Организационный момент (все родители садятся за сдвинутые к середине парты в виде круга.)

2.Основная часть.

Значение правильного питания для человека.

- Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье - это самое важное для родителей. Здоровье ребенка в первую очередь основывается на выдержке его родителей и желании понять ребенка. Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же, наоборот, ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и осторожности.

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым, подчёркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения ребёнка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. При правильном рациональном питании человек меньше подвергается заболеваниям, легче с ними справляется. Повышается устойчивость детей к инфекциям. Неправильное питание приводит к нарушению здоровья постепенно, как правило, однозначно.

➤ В последние годы, согласно данным Российской Академии Медицинских наук, установлено ухудшение состояния здоровья и снижение функциональных возможностей современных детей по сравнению с их сверстниками второй половины XX века.

➤ Выявлены причины выраженного утомления школьников от образовательных нагрузок:

увеличение объёма материала из-за уменьшения учебной недели;
интенсификация процесса обучения;
нарушение питания детей и подростков.

Последствия неправильного питания

Неправильное и неполноценное горячее питание детей и подростков было отмечено как основной и самый мощный здоровьеразрушающий фактор.

Неправильное питание

➤ создаёт большой дефицит микроэлементов и витаминов в организме ребёнка, снижает функциональные резервы организма,

➤ способствует высокому эмоциональному напряжению, несформированности коммуникативных качеств (отсюда раздражительность, агрессия или, наоборот, обидчивость, плаксивость), распространённости появления вредных привычек.

(слайд 6)

➤ Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний.

➤ Ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения.

➤ По мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз.

Принципы рационального питания.

Чтобы быть рациональным, питание ребёнка должно отвечать следующим основным принципам:

1. Рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.

2. Рацион питания ребёнка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.

3. Ребёнок должен получать все группы продуктов, т.е. рацион должен быть разнообразным.

4. Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.

5. Необходимо также учитывать индивидуальную особенность детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.

6. Важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.

Модель рационального питания.

Здоровое питание – это питание сбалансированное по соотношению: углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на неё, вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой.

Основание пирамиды образуют цельно - зерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельно - зернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса.

➤ Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно.

➤ Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булочки, торты.

Кирпичи 2-ой и 3-ий - овощной и фруктовый.

➤ Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы).

➤ Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций.

Фруктов - от 3 до 5.

➤ 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста.

Кирпич 4-ый пищевой пирамиды – мясной.

➤ В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба.

➤ Кстати, к этой же группе (а не к группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог. Таких продуктов следует потреблять от 4 до 8 порций (1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка, 30-60 г обезжиренного сыра, 1 чашка обезжиренного творога).

➤ В мясе содержится железо, которое является иммуномодулятором, витамины группы В (в основном в свинине). А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мяса в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно! Чтобы получать в достаточном количестве микроэлемент селен, ешьте морепродукты (источник кислот омега-3 и омега-6). Обратите внимание: витамины и микроэлементы из разных типов продуктов усваиваются с разной интенсивностью.

Кирпич 5-ый пищевой пирамиды – молочный.

Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

- Уважаемые родители! Наш класс решил поучаствовать в исследовательском проекте «Молоко и молочные продукты», чтобы привлечь особое внимание детей к столь важному продукту, который, кстати, не все употребляют в нужном количестве. Вы можете тоже принять в нём участие и проявить инициативу. Будем очень рады!

Кирпич 6-ой пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный.

И на самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.

➤ Для нормальной жизнедеятельности школьнику необходим 4-5-разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа. В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона, поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание.

➤ Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ.

➤ Если прислушиваться к советам по правильному питанию для школьников, то ваш ребенок будет хорошо учиться и всегда находиться в прекрасном расположении духа.

Раздача памяток и буклетов родителям.

- Обратимся к памяткам и буклетам, которые вы получили (небольшой комментарий учителя)

Составление примерного меню на день.

- Уважаемые родители! Вы сегодня много послушали о правильном питании. Теперь посмотрим, как вы усвоили информацию.

- Я предлагаю вам составить примерное меню на день. Всеми памятками можете пользоваться.

- Путём совместной деятельности у нас с вами получились следующие результаты:

Завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным.

Примерное меню первого завтрака:

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.

Второй завтрак:

Хороший **завтрак** - сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужные организму.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.

Примерное меню на обед:

Как правило, на **обед** подается горячая пища:

1. Суп
2. Биточки
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.

Можно на **полдник** есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.

Примерное меню на ужин:

Ужин - последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу

Выводы

Правильное питание - это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Ответы родителей на актуальные вопросы по здоровому питанию.

- Уважаемые родители, разделитесь, пожалуйста на 4 группы. Для каждой группы я приготовила весьма актуальный вопрос по здоровому питанию. Обсудите ваши ответы в группе и выступите.

1 группа: «Следует ли заставлять ребёнка есть через силу или отказывать ему в приёме пищи перед сном?»

(Заставлять нельзя. Оценивая своё желание поесть, ребёнок прислушивается к потребностям своего организма.)

2 группа: «Обязательно ли детям в возрасте 6— 10 лет есть первые блюда?»

(Да. Употребление только второго блюда не вызывает достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени такое неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения.)

3 группа: «Ваш ребёнок отказывается завтракать, а вы считаете, что утром обязательно надо поесть. Так ли это?»
(Если ваш ребёнок получает необходимые питательные вещества в течение дня, отказ от завтрака не должен повредить здоровью. Но это может повлиять на его успеваемость в школе. Ведь для организма пища — это источник энергии.)

4 группа: «Что лучше: поесть основательно или перекусить?»
(Надо определить самим, какой способ питания больше по душе. Часто и

понемногу перекусывая, вы обеспечиваете организму постоянный приток энергии и питательных веществ. Такое питание обычно подходит очень активным и занятым людям. Если у вас серьёзные заболевания желудочно-кишечного тракта или, например, диабет, предпочтительнее питаться часто и понемногу. В то же время при частом перекусывании можно просто переест. Безусловно, гораздо важнее обращать внимание на то, когда вы едите, поэтому, употребляя полноценные блюда, легче составлять и правильный рацион питания)

Заключительное слово учителя.

Ребёнок должен получать пищу около пяти раз в день. Поэтому горячее питание в школе для ребёнка просто необходимо. И лучше придерживаться определённого режима питания. Если человек получает пищу в одно и то же время, она лучше усваивается организмом.

Питание должно быть сбалансированным, содержать необходимое количество витаминов и минералов. Необходимо пить много воды, также положительное влияние имеют цитрусовые и зелёный чай.

Каждому из нас стоит помнить, что полноценное питание наших детей в самый ответственный период их физического формирования и роста личности - это главный путь здоровья нации.

И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: не кормите ребенка насильно! Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.

Решение родительского собрания.

1. Родителям совместно со своим ребёнком выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению.
2. Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в школьной столовой.
3. Родительскому комитету контролировать пищевой рацион школьной столовой.
4. Витаминизировать питание учащихся в период инфекционных заболеваний.
5. Воспитывать самопознание у детей, заботу о своём здоровье.

Используемые материалы.

1. Конь И. «О здоровом питании школьников»
2. Макарова И.А. «Здоровое питание и мой ребёнок»
3. <http://festival.1september.ru>
4. <http://nsportal.ru>
5. <http://www.prodlenka.org>
6. <http://mobukor.jimdo.com>
7. <http://tvoiobraz.ru/>
8. <http://subscribe.ru/>

