

## **Тема: Здоровье – это жизнь**

**Форма организации:** семинар-практикум

**Время проведения:** 25.09.2025

**Целевая группа:** родители учащихся X класса.

**Цель:** формировать у родителей устойчивую мотивацию к сохранению и укреплению своего здоровья, здоровья своей семьи, своих детей.

### **Задачи:**

повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, ведения здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения;

обеспечить тесное сотрудничество и единые требования школы и семьи в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

### **Ход занятия:**

#### **Вступительное слово учителя.**

#### **Упражнение на сплочение родителей.**

Работа в парах.

(За 2 минуты вы должны узнать о своем партнере как можно больше информации, касающейся его привычки к здоровому образу жизни, и затем донести ее до всей группы)

Основная часть.

**1.Мини-лекция** «Актуальные проблемы, связанные со здоровьем подростка» (проводит медицинский работник)

1. Проблема здорового питания.
2. Увлечение подростков диетами.
3. Гиподинамия – проблема современных подростков.
4. Стресс и его влияние на подростка.
5. Вредные привычки.

**2. Выступление классного руководителя с анализом анкет для родителей** «Здоровье в моей семье» и учащихся «Как ты относишься к своему здоровью?», проведенной за неделю до заседания родительского университета.

#### **Заключительная часть.**

Китайской притча «Ладная семья».

#### **Рефлексия.**

«Пирамида знаний».

Вопросы для обсуждения:

1. Считаете ли Вы актуальной тему сегодняшнего разговора? Аргументируйте свою точку зрения.
2. По Вашему мнению, насколько важным является личный пример родителей и других членов семьи в формировании у ребёнка навыков здорового образа жизни?
3. Как Вы считаете, отражается ли эмоциональный климат в семье на состоянии здоровья ребёнка?