

О принципах взаимодействия школы и семьи по пропаганде здорового питания

Чтобы вырастить здорового ребенка необходимо создать условия для его полноценного воспитания и развития. Один из основных факторов, определяющих состояние здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие - организация качественного питания подрастающего поколения.

За фразой «школьное питание» стоит здоровье наших детей. По данным валеологов болезни органов пищеварения у детей и подростков занимают 3-е место. Поэтому важным фактором сохранения здоровья учеников является организация правильного питания не только дома, но и в школе. Специалисты считают, что ухудшение здоровья детей связано с неполноценным питанием, гиповитаминозами, химическими загрязнениями окружающей среды, отсутствием навыков и привычек здорового образа жизни.

«Безусловно, личный пример является важнейшим фактором. Недаром говорят: "Ребенок учится тому, что видит у себя в доме».

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации, из уст педагогов, медиков, родителей, вопросы, связанные с проблемами здоровья детей — подрастающего поколения нашей страны. Этот вопрос актуален не только для жителей России, жителей стран ближнего зарубежья, а для всех жителей планеты. В эпоху компьютерных технологий, изобретения все новых машин, которые, казалось бы, призваны в помощь человеку, освобождающих от бытовых проблем, в эпоху необратимого процесса идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и школы. Формируя отношение ребенка к здоровому образу жизни немислимо без активного участия в этом процессе педагогов, учителей и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада школы и семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения школьников и их родителей к собственному здоровью.

Ключевым вопросом государственной политики является существенное повышение качества жизни граждан России, все это отражено в национальной программе «Здоровое поколение XXI», в Приоритетных национальных проектах.

Главной задачей в реализации поставленных задач является сохранение, укрепление здоровья воспитанников в совместной деятельности с семьей.

Основная наша цель: объединить стремление педагогов, медицинских работников и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни.

Здоровый образ жизни! Так, какой образ жизни можно назвать здоровым? Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения.

ПРИНЦИП ЕДИНСТВА С СЕМЬЕЙ

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования школы и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных мероприятиях по пропаганде здорового питания.

ПРИНЦИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ

1. Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия — принцип без которого все попытка наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения

ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.

2. Принцип «Активного слушателя» - это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.

3. Принцип согласованности действий. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.

4. Принцип самовоспитания и самообучения. Ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

5. Принцип ненавязчивости. Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.

6. Принцип жизненного опыта. Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.

7. Принцип безусловного принятия. Вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за что, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнутся к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.

При работе с семьей основной целью является пропаганда правильного питания, как основополагающей составляющей качества жизни.

Задачи:

-создать условия для активного и полезного взаимодействия школы и семьи по вопросам здорового питания учащихся

-влиять на формирование у детей и родителей здоровых жизненных навыков и привычек при рациональном питании,

-преодолевать вредные привычки, уметь отличать здоровую пищу от нездоровой,

-способствовать демонстрации положительного опыта правильного питания в семье.

С раннего возраста должны закладываться поведенческие стереотипы в отношении питания - соблюдение гигиенических правил режима питания, правил поведения за столом и т. п. Соблюдение правил должно в значительной степени повлиять на здоровье, укрепить его. Формированию культуры в школе должна способствовать программа, к примеру, "Разговор о правильном питании".

Задачи программы:

1. расширение знаний детей о правилах питания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;

2. формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

3. формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

ФОРМЫ И ВИДЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

1.Интерактивная

- анкетирование;
- интервьюирование;
- дискуссия;
- круглые столы;
- консультации специалистов.
- лекторий для родителей «Особенности питания школьников подросткового возраста»;

- серии встреч с родителями «Вопросы здоровья молодого поколения»,

2. Традиционная

- родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни», «День открытых дверей»;
- семейные спортивные соревнования;
- акция «Здоровый образ жизни»;
- вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита».
- проект «Воскресный завтрак»; «Здоровое питание – это залог долголетия»;
- диспут «Что будет с Вашим организмом, если есть непитательную пищу»;
- КВН «Мир без вредных привычек»
- конкурс-игра «Загадки на кулинарные темы»;
- конкурс рисунков «Сервировка стола»
- выставка рисунков «Бабушкины рецепты»;
- родительское собрание «Влияние питания на здоровье»;
- серия встреч с детским врачом «Рациональное питание - здоровый образ жизни».
- анкетирование родителей «Что и как ест ваш ребенок»;
- «Семейные традиции в питании»
- -дискуссия «Меню в школьной столовой».

3. Просветительская

- использование СМИ для освещения деятельности школы по формированию ЗОЖ у детей;
 - организация клуба «Здоровая семья»;
 - выпуск бюллетеней, информационных листов;
 - стенд «Здоровье с детства»;
 - уголок в классах
- тематические консультации «Изобилие продуктов и болезни детей»
- серия индивидуальных бесед «Роль рекламы в пропаганде еды»;
 - советы педагога «Рациональное питание и его влияние на учебные успехи ребенка»
 - информационный выпуск газеты к Всемирному дню здоровья – 7 апреля «Семь золотых правил приема пищи» ;беседа «Питание вне дома».
 - тест- прогноз «Питание и эмоциональное состояние»;

4. Государственно-общественная.

- создание творческой инициативной группы «Мы за здоровый образ жизни».