

*Щоб зробити дитину розумною і розважливою, зробіть її
міцною і здоровою: нехай вона працює, діє, бігає, кричить,
нехай вона знаходиться в постійному русі!*
Жан-Жак Руссо

Тренінг для батьків: **«Як виховати дитину здоровою?»**



Мета:

розкрити поняття слова «здоров'я», його складових; підвищити рівень усвідомлення батьками власної відповідальності за стан свого здоров'я та здоров'я своїх дітей; допомогти батькам підготувати дітей до правильного вибору способу життя.

Обладнання:

екран, проектор, ноутбук, папір білий (формат А4), малюнки кольорових яблук, кошика, дерева, скотч (або цінники), олівці, ручки, фломастери, маркери

Форма проведення: просвітницький тренінг

Інтерактивні технології:

вправи: «Очікування», «Знайомство»; прийоми: «Робота в групах», «Мозковий штурм», «Мікрофон»

Хід тренінгу

I. Початок

1. Вступне слово вчителя (слайд 1-2)

Доброго дня, шановні батьки! Сьогодні ми проведемо нашу зустріч у формі тренінгу. Тренінг - це навчання досвідом. Я і Ви - люди, у яких різна освіта, різний характер, різні погляди на життя, різні долі, але є одне, що об'єднує нас - це наші діти. Що треба зробити, щоб ваша дитина стала для вас щастям, щоб колись можна було сказати собі: «Життя склалось!». Хочу зачитати Вам слова, які я взяла епіграфом до сьогоднішньої зустрічі:

Щоб зробити дитину розумною і розважливою, зробіть її міцною і здоровою: нехай вона працює, діє, бігає, кричить, нехай вона знаходиться в постійному русі!

Жан-Жак Руссо

На цьому тренінгу ми розглянемо актуальну проблему сьогодення:

«Як виховати дитину здоровою?».

2. Вправа «Знайомство» (слайд 3)

Мета:

- знайомство учасників між собою;
- створення доброзичливої атмосфери.

Учасникам пропонується написати на аркуші паперу своє ім'я (щоб члени групи знали, яким чином звертатися одне до одного) і прикріпити його на одязі.

Батьки почергово називають своє ім'я та ім'я дитини, пояснюючи, чому вони так її назвали. Деякі батьки можуть і не пригадати, чому вони так назвали свою дитину. Необхідно заспокоїти їх, кажучи, що, можливо, це було спонтанне рішення, тому і не запам'яталося.

3. Вправа «Правила учасників тренінгу» (слайд 4)

Мета:

- показати необхідність вироблення й дотримання певних правил, за якими відбувається взаємодія людей у групі;
- прийняти правила для продуктивної роботи під час тренінгу.

Слово вчителя:

Перш ніж перейти до подальшої роботи, пропоную вам прийняти певні правила, за якими ми будемо працювати протягом нашої зустрічі.

Вислуховування думок батьків та складання загальних правил роботи в колективі:

1. Активність
2. Право промовчати
3. Бути відвертим
4. Бути позитивним, посміхатися
5. Правило «піднятої руки»
8. Толерантність
9. Не критикувати
10. Вміти слухати товариша – не перебивати

4. Вправа «Очікування» (слайд 5)

Мета:

- визначити сподівання та очікування батьків від тренінгу.

Учасники отримують кольорові паперові яблука і пишуть на них свої очікування; клеять на плакаті, на якому зображене дерево, а збоку кошик.

II. Основна частина

1. Прийом «Мозковий штурм» (слайд 6)

Мета:

- з'ясувати рівень обізнаності батьків з певного питання.

Запитання для обговорення:

Що таке здоров'я?

Вчитель підводить підсумки:

2. Інформаційне повідомлення вчителя про здоров'я та здоровий спосіб життя (слайд 7)

«Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» - загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення, викладене в Приамбулі Статуту ВООЗ (1948 рік).

З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття **здорового способу життя (ЗСЖ)**: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної.

3. Прийом «Робота в групах» (слайд 8)

Мета:

- ознайомити батьків з методикою групової роботи;
- надати їм можливість усвідомити фактори ризику для здоров'я дітей, і як вони можуть допомогти дітям зберегти здоров'я.

Об'єднати батьків за кольоровими хмаринками.

Завдання: створити плакат на задану тематику:

Перша група: «Здорова дитина – яка вона?»

Друга група: «Що загрожує здоров'ю дітей у сучасному світі?»

Третя група: «Як зберегти здоров'я дитини?»

Четверта група: «Заповіді здорового способу життя».

Демонстрація, обговорення.

4. Вправа «Мікрофон» (слайд 9)

Мета:

- дізнатися думки батьків з приводу певного питання

Батьки по черзі висловлюють свої думки на поставлене вчителем запитання.

Слово вчителя:

Мати і батько – головні природні вихователі дитини. Послухайте народні приказки та прислів'я, пов'яжіть їх з темою нашого тренінгу в висловіть свою думку.

- *«Яблучко від яблуні недалеко падає»*
- *«Яке дерево, такі й віти, які батьки, такі й діти»*
- *«Як не навчить батько – не навчить і дядько»*
- *«Від доброго дерева добрий пагінець відійде, від добрих батька й матері піде добра дитина».*

III. Заключна частина

1. Підсумкове повідомлення (слайд 10)

«Історія для роздумів»

Мета:

- активізація процесу самопізнання учасників.

Вчитель зачитує історію:

Батько повернувся додому з роботи.

- Тату, таточку, нарешті ти прийшов, - кинувся йому на шию син.

Але батько був настільки втомлений, що в нього не було сил обійняти свою дитину.

- Тату, подивися на вулиці вже так пізно і темно. Я так тебе чекав! Я хотів запитати у тебе . . .

- Питай . . . - сказав байдуже батько.

- Я хотів запитати, скільки ти заробляєш за одну годину на своїй роботі?

- Син, та ти егоїст! Як можна задавати такі питання? Це моя особиста справа.

- Тато, я ж не спав, я ж чекав тебе, щоб задати тобі це запитання.

Скільки ти заробляєш в годину?

- 50 . . . - відповів тато. - А тепер марш в ліжко!

Син подивився на нього великими блакитними очима і попросив:

- Тато, позич мені, будь ласка, 30. Я тебе дуже прошу.

Це роздратувало батька, і він накричав на сина.

Через деякий час батько подумав: «Я стільки часу проводжу на роботі, а син вперше просить у мене гроші . . . Може йому дійсно щось потрібно» .

Поді він прийшов у дитячу і запитав

- Сину, ти не спиш ще?

- Ні, тато, ще не сплю.

Батько присів біля сина на ліжку: - Вибач мене, я тут подумав, може тобі дійсно щось потрібно . . . Ось тримай, тут рівно 30.

- Шаточку! Спасибі, тату!

Хлопчик узяв ці гроші і підняв подушку, де вже лежало кілька зім'ятих купюр. Потім він взяв усі гроші, полічив і подивився на батька.

Батько, побачивши, що в сина є гроші, розлютився:

- У тебе ж вже є гроші, а ти просиш у мене ще . . .

- Шато - перебив його син. - Я просив у тебе гроші, тому, що у мене не вистачало. А тепер тут рівно 50! Можна я куплю в тебе годину твого часу. Прийди, будь ласка, завтра раніше на годину і повечеряй з нами.

Тож, давайте більше часу проводити з нашими дітьми. Час – це ваш подарунок дитині.

2. Вправа «Очікування» (слайд 11)

Мета:

- вияснити наскільки справдились очікування учасників тренінгу.

Слово вчителя:

Повернімось до наших очікувань, якщо вони здійснились, то кожен з вас нехай підійде до нашого символічного дерева, "зірве" своє яблучко, зачитає, що там написано і «покладе» у кошик, а якщо не здійснилося, то залишить яблуко на дереві.

3. «Прощання-побажання» (слайд 12)

Слово вчителя:

Пам'ятайте, що дитина – це дзеркало життя своїх батьків. Як у краплі води відбивається сонце, так і в дітях відображається духовне багатство мами і тата. Робіть усе, щоб дитинство і майбутнє ваших дітей було прекрасним. Любові та взаєморозуміння, успіхів і щастя вам і вашим дітям.

Використані джерела

1. http://osvita-mk.org.ua/Seleckaya/dUST_SEM/1ykr.doc
2. <http://mkrmk.at.ua/sposib.doc>
3. <http://merezha.ua/file/18>
4. http://skviravo.ucoz.ru/psixolog/dnz_batkivski_zbori.pdf