**Брифинг для родителей 2024 г**

**«Здоровье детей в ваших руках!»** ( начальных классов)

Автор: Устьянцева М.А., социальный педагог МАОУ СОШ № 22 г.Тюмени

*Если нельзя вырастить ребёнка,*

*чтобы он совсем не болел,*

*то,  во всяком случае, поддерживать*

*его высокий уровень здоровья - возможно.*

*Академик, хирург Н. М. Амосов.*

**Цель:**  пропаганда здорового образа жизни**, привлечение** внимания родителей к проблеме здоровья детей, факторам риска для их здоровья.

**Задачи:** 1.формировать стойкое убеждение в пользе здорового образа жизни/ЗОЖ, бережное отношение к здоровью детей, к культуре здорового образа жизни;

2. обсудить факторы риска для здоровья современных детей;
3. познакомить с основными рекомендациями по сохранению здоровья ребенка;

4.провести практическую работу по теме брифинга.

**Оборудование и оформление**: мультимедийный проектор, видеоролики, компьютер,   презентация,  плакаты, рисунки детей о здоровом образе жизни

Планируемый результат обучения, в том числе и формирование УУД**:**

**Ход брифинга**

(ролик на экране «Здравствуйте»)

**Ведущий:**  Здравствуйте, дорогие родители. Я вам говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья!    Здоровье - это бесценный дар, который дает человеку природа. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Давайте все улыбнемся и пожелаем друг другу здоровья…

**Упражнение «Здравствуйте»**

**Работа с эпиграфом.** Как поняли слова знаменитого академика Н.Амосова?

Ответы родителей.

**Ведущий:**  Недавно с Вашими детьми учителя прочитали произведение В. Катаева «Цветик-семицветик». Кто помнит это произведение? Мы представили, что семицветик оказался в руках ребят и на лепестках написали самое заветное желание. Эти лепестки перед Вами (зачитывает). Представьте, что такой цветок оказался у вас. Что бы вы выбрали? Чему отдали бы предпочтение? Ответы родителей…

Когда человек здоров, то у него хорошее настроение, он весел и бодр. Когда мы здороваемся, то вольно или невольно желаем друг другу что-то хорошее. А если вокруг будет много здоровых, счастливых людей, то и мир вокруг нас тоже будет счастливым.

**Ведущий:** В последнее время особую  тревогу вызывает состояние здоровья школьников. Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Кто должен и может взять на себя  роль в формировании, поддержании здоровья у детей?  Прежде всего - семья, родители. За последние десятилетия уровень здоровья детей, как показывают исследования ученых, неуклонно снижается. Сегодня  важно  нам, взрослым, формировать  и  поддерживать  интерес  к  оздоровлению,  как  самих  себя, так  и  детей. Так  что  же  взрослые  могут  сделать, для  того  чтобы  приобщить  детей  к  культуре ЗОЖ? (Ответы)

1. **Вопрос- ответ**:

В самом начале нашего разговора мы попытаемся с Вами ответить на мои вопросы:

1.Считаете ли вы своего ребёнка абсолютно здоровым?

2.Влияет ли состояние здоровья ребёнка на его учебные успехи?

3.Как вы помогаете ребёнку сохранить здоровье?

4.Какая помощь вам нужна от классного руководителя в сфере сохранения здоровья школьников?

5.Считаете ли необходимым условием выполнение режима дня?

6.Считаете ли вы необходимым условием правильное питание ребёнка?

**Просмотр клипа: «Кто такой здоровый человек?»**

**Ведущий:** Как уберечь наших детей от пагубных привычек, чему нужно уделить внимание в вопросах сохранения здоровья, об этом мы с поговорим сегодня на нашей встрече. У нас в гостях врач- педиатр детской поликлиники № 3 города Тюмени Брагина Мария Викторовна, педагоги-психологи МАОУ СОШ № 22 города Тюмени Кузнецова Александра Анатольевна, Фролова Надежда Ирековна. Наш разговор будет проходить в форме брифинга, т.е. специалист вам будет предоставлять блоками необходимую информацию, после чего вы можете задать вопрос или высказать свое мнение, пообщаться на данную тему.

**Просмотр клипа «Что нужно делать, чтобы быть здоровыми?»**

**Ведущий:** Ну что ж мнения детей мы выслушали. А сейчас мы предоставляем слово педиатру детского отделения поликлиники № 3 Брагиной Марии Викторовне, чтобы получить для себя необходимую информацию о том, как сохранить жизнь и укрепить здоровье наших детей.

**Ведущий:** На экране вы видите заданную тему нашего разговора «Здоровье детей в ваших руках» Без знака препинания в конце. Какой бы знак выбрали Вы? И что изменится, если мы поставим точку, вопросительный или восклицательный знак?

**Ответы родителей.**

**Выступление врача- педиатра Брагиной М.В.**

Кто, если не вы родители обратите внимание на здоровье своих детей. Вы, наверное, заметили, что дети в основном говорят о здоровье только физическом, однако мы все должны осознавать, что здоровье состоит из 3-х составляющих: физическое, психическое, душевное. Дети понимают, какого человека можно назвать здоровым и как беречь своё здоровье. Вот только они сами не могут еще себя контролировать. В этом должны помочь вы, взрослые, ведь «Ребенок учится всему, что видит у себя в доме, родители – пример ему».

**Режим дня школьника. Каким он должен быть?**

Режим дня школьника - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояние в другое. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе. Человек является частью природы, потому в его жизни, как и в природе, все должно совершаться ритмично. Режим дня является определенным отражением необходимых организму правильных физиологических процессов. При соблюдении режима дня у школьников образуются условные рефлексы на время: установленное время пребывания ребенка на свежем воздухе создает у него привычку гулять именно в эти часы, привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и пробуждению. В задачу построения режима дня входит правильная организация сна, питания, организация смены видов деятельности: чередование труда и отдыха. Поэтому от вас, родителей, зависит, насколько здоровым и успешным придет ваш ребенок к финишу этой дистанции, с чем войдет во взрослую жизнь. Считаю очень важным ознакомить вас с примерными схемами организации жизни школьника. Одна из проблем организации режима школьника в семье – согласование его с режимом взрослых. Школьник должен спать дольше, чем взрослые, и ложиться спать раньше, чем они. Однако нельзя создавать два независимых друг от друга режима. Школьник должен постепенно привыкать к режиму взрослых, соблюдая при этом необходимую для своего возраста продолжительность основных элементов режима дня. Еще хочется обратить особое внимание на организацию воскресного или праздничного дня.

Воскресенье должно быть днем полного отдыха, в этот день – никаких уроков! Домашние учебные задания (их все-таки задают на выходные) лучше приготовить в субботу после обеда. Выходной день следует предоставить любимым занятиям и развлечениям, пребыванию на свежем воздухе и полезным времяпрепровождением.

Большое внимание хотелось бы уделить вопросам физической занятости детей. Дети должны заниматься спортом, даже пусть он будет непрофессиональным, не для достижения больших целей, но это нужно для поддержания организма ребенка.

**Вопросы и ответы родителей и специалиста**

**Витаминизация детей**

Школьный возраст — организм детей интенсивно растет и развивается, как в физическом, так и умственном аспекте. В школе во  много раз возрастают нагрузки на нервную систему ребенка, ведь именно здесь он учится правилам взрослой жизни и самостоятельности.

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании фрагментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды. Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы. Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бета-каротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения. В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина С являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха. Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки («заеды»). При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит). Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца…

Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержки роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям. Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.

Витамин А – влияет на процессы роста и формировании скелета, на состояние эпителиальной ткани.

Витамин В1 – играет важную роль в белковом обмене, обеспечивает нормальное функционирование нервной системы и мышц сердца.

Витамин В2 – участвует в процессе роста, в белковом обмене, в обмене жиров и углеводов. Поддерживает хорошее состояние нервной системы, кожи и глаз.

Витамин В5 – способствует нормальному формированию красных кровяных телец, темпу роста и развития организма. Предупреждает дефекты развития нервной системы. Излечивает малокровие.

Витамин В6 – способствует нормальному функционированию мозга, хорошему сну. Выработке энергии, то есть обладает тонизирующим действием. Нормализирует нервную и мышечную функции. Участвует в формировании красных кровяных телец.

Витамин В12 – способствует нормальному росту и развитию организма. Лечит и предупреждает авитаминоз. Повышает сопротивляемость инфекциям и простудным заболеваниям.

Витамин Е – способствует образованию эритроцитов, заживлению ран и ожогов. Снижает проблемы кровообращения. Повышает силу и выносливость мышц, влияет на зрение.

Витамин С – сохраняет в здоровом состоянии кровеносные сосуды, дёсны, зубы, быстро заживляет раны и ожоги. Способствует общей сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

Витамин D – способствует всасыванию кальция и фосфора из тонкой кишки. Регулирует рост, затвердение и восстановление костной ткани, обеспечивает прочность костей и зубов. Предупреждает рахит.

**Вопросы и ответы родителей и специалиста**

***Вакцинация детей***

ВАКЦИНАЦИЯ – единственный способ защиты от ряда заболеваний, которые невозможно предупредить другими средствами (например, туберкулёз, дифтерия, полиомиелит, и пр.).

Современный мир немыслим без *иммунопрофилактики*. Прекращение прививок или даже временное снижение охвата ими чревато развитием эпидемий. В настоящее время речь идет не о том, прививать или не прививать, а об оптимальном выборе вакцин, тактике проведения прививок, сроках ревакцинации и экономической эффективности использования новых – дорогостоящих – вакцин.

Мы склонны призывать родителей к тому, что необходимо прививать своих детей, хотя каждый родитель несет свою ответственность за ребенка и решает эти задачи самостоятельно, но знать чуть больше о прививках не помешает. Чем опасны заболевания, прививки против которых включены в календарь прививок России?

Полиомиелит (или детский паралич) – острое инфекционное заболевание преимущественно, поражающее центральную нервную систему, в первую очередь спинной мозг. Заболевание приводит к развитию параличей, приводящих заболевшего ребенка к инвалидизации.

Острый гепатит «В» – тяжелое инфекционное заболевание, характеризующееся воспалительным поражением печени. Перенесенный в раннем возрасте вирусный гепатит «В» в 50-90% случаев переходит в хроническую форму, приводящую в дальнейшем к циррозу печени и первичному раку печени. Чем младше возраст, в котором происходит инфицирование, тем выше вероятность стать хроническим носителем.

Туберкулез – заболевание поражает легкие и бронхи, однако возможно поражение и других органов. При туберкулезе возможно развитие генерализованных форм, в том числе и туберкулезного менингита, устойчивых к противотуберкулезным препаратам.

Коклюш – инфекционное заболевание дыхательных путей. опасным является поражение легких, особенно в грудном возрасте. Серьезным осложнением является энцефалопатия, которая вследствие судорог, может привести к смерти или оставить после себя стойкие повреждения, глухоту или эпилептические приступы.

Дифтерия – острое инфекционное заболевание, характеризующееся токсическим поражением организма, преимущественно сердечно-сосудистой и нервной систем, а также местным воспалительным процессом с образованием фибринного налета. Возможны такие осложнения как инф.-токсический шок, миокардиты, полиневриты, включая поражение черепных и перифических нервов, поражение надпочечников, токсический невроз.

Столбняк – поражает нервную систему и сопровождается высокой летальностью вследствие паралича дыхания и сердечной мышцы.

Корь – заболевание может вызвать развитие отита, пневмонии, не поддающей антибиотикотерапии, энцефалит. Риск тяжелых осложнений и смерти особенно велик у маленьких детей.

Эпидемический паротит – заболевание может осложняться серозным менингитом, в отдельных случаях воспалением поджелудочной железы. Свинка является одной из причин развития мужского и женского бесплодия.

Прививка против гриппа. Из-за риска возможных тяжелых осложнений, она показана детям с 6-месячного возраста, страдающих хроническими заболеваниями бронхо-легочной системы, почек, сердца.

Необходимо прививаться вакцинами, состав которых меняется ежегодно и соответствует спектру тех вирусов, которые распространены именно в этом году (мониторинг проводит ВОЗ).

Делать прививку против гриппа надо еще и потому, что в присутствии вирусов гриппа очень многие слабые вирусы и бактерии становятся более агрессивными и могут вызывать обострения хронических заболеваний или провоцировать возникновение другой инфекции. Для выработки иммунитета от гриппа, вакцинацию надо проводить за 2 недели до начала эпидемии.

РОДИТЕЛИ!  ПОМНИТЕ! Прививая ребенка, Вы защищаете его от заболеваний!

Отказываясь от прививок, Вы рискуете здоровьем и жизнью Вашего ребенка!

Помогите Вашему ребенку! Защитите его от инфекционных заболеваний, и от вызываемых ими тяжелых осложнений и последствий!

***Вопросы и ответы родителей и специалиста***

**Ведущий:** А теперь перед Вами выступитпедагог-психолог нашей школы Кузнецова А.А.Тема ее выступления - Психологическое здоровье наших детей.

Проблема сохранения психологического здоровья ребенка в процессе школьного обучения имеет многовековую историю. Когда-то ещё древние греки высекли на камне: «Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай». Хочется добавить (в реалиях нашего времени): хочешь быть успешным – бегай. Мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребёнка самое важное – это хорошо учиться. А ведь девять десятых человеческого счастья, как считают психологи, зависит не только от физического, но и от психологического здоровья.

Игры для родителей с элементами тренинга по теме

«Психологическое здоровье детей в наших руках»

**1. Упражнение «Запреты».**

*Ход игры*

Все мы родом из детства, и большинство психологических проблем взрослых людей тоже «вырастают» именно из детства. Часто самые близкие люди сами программируют малыша на неуспех в жизни, инфантильность, лень, безразличие к окружающим людям, в том числе, и родным. Потом они удивляются: Почему их взрослый ребёнок такой не самостоятельный и безынициативный? Почему он не умеет и даже ради своего блага не хочет ничего делать сам? Почему готов целыми днями лежать на диване, уткнувшись в телефон, и постоянно пытается переложить ответственность на других? Почему он, маменькин сынок или дочка, не может ни с кем найти общий язык? Почему не способен сопереживать близким? Задумывались ли Вы, легко ли будет жить с таким человеком, не останется ли он во взрослой жизни один?

Давайте рассмотрим ситуацию, когда мама с ребенком идут в школу. Вы – любящая мама, заботитесь о ребёнке, очень его любите и следите за его здоровьем. Делаете всё, чтобы ребенка не продул холодный ветер, чтобы он не промок и не испачкался. Конечно же, запрещаете бегать по улице, прыгать по лужам, собирать камни и тянуть в рот всякую грязь. Задумывались ли вы когда-нибудь о скрытом смысле слов и действий, которые позволяете себе по отношению к ребёнку? О директивах и установках, на которые вы неосознанно программируете детей, и об их последствиях? Предлагаю поиграть в игру «Запрет». *(Психолог приглашает 1 человека на роль ребёнка)*

**Психолог:** Утро, вы со своим ребенком спешите в школу. Малыш энергичный и очень любознательный, он задаёт много вопросов, постоянно дёргает маму за руку и пытается что-то ей сказать.

**Ребёнок:** Мама, смотри, смотри, что это там? Куда кошка побежала? Как эта машина называется? Что это собачка делает?

**Мама:** Перестань глазеть по сторонам! Смотри под ноги, упадёшь в лужу! *(Психолог завязывает «ребёнку» шарфом глаза.)*

**Психолог:** Директива: ничего не видеть! *(У мамы звонит телефон, она отвечает на звонок коллеги. Малыш внимательно слушает разговор.)*

**Ребёнок:** Мама, а что такое «начальник-зараза»?

**Мама:** Ты почему уши развесил? Как не стыдно! Сколько раз тебе повторять: во взрослые разговоры вмешиваться нельзя! *(Психолог завязывает «ребёнку» шарфом уши.)*

**Психолог:** Директива: никого не слышать!

**Ребёнок:** Я только спросил! Ты же говорила, что обзывать взрослых нельзя, а сама…

**Мама:** Что, самый умный? Матери будешь указывать? *(«Ребёнку» завязывают шарфом голову.)*

**Психолог:** Директива: не думай!

**Ребёнок:** А меня Машка ждёт в школе, которая…

**Мама:** Ой, некогда! Идём быстрее, хватит болтать, закрой рот. *(«Ребёнку завязывают шарфом рот.)*

**Психолог:** Директива: не разговаривай! Ребёнок идёт молча и на ходу пытается поднять какую-то веточку.

**Мама** (*кричит в ужасе*): Выброси эту гадость сейчас же, она грязная! Что у тебя за руки! Всё хватаешь, вечно они у тебя в грязи! *(«Ребёнку шарфом завязывают руки.)*

**Психолог:** Директива: ничего не делай руками. Но ребёнку становится скучно. После дождя на тротуаре остались лужи, и малыш начинает скакать по ним.

**Мама:** Это что такое?! Ты на кого похож?! Сам вывозился и меня обрызгал! Стой смирно. Не прыгай, дай вытру тебя салфеткой! *(«Ребёнку завязывают шарфом ноги.)*

**Психолог:** Директива: не ходи.

**Мама:** Иди около меня, дай руку! Да не беги ты вперёд! *(Психолог привязывает «ребёнка» шарфом к «стулу».)*

**Психолог:** Директива: никому не доверяй, кроме меня. Никуда от меня не отходи. Все обманут, верь только мне. Мама в праведном гневе отругала малыша. Как ей идти на работу? Она вся в грязных брызгах! А ребёнок стоит и ревёт.

**Мама:** Что ты разнылся?! Чего ты ревёшь? Нечего реветь, сам виноват. Не надо было по луже скакать. Замолчи, кому сказала! Позоришь только меня. *(«Ребёнку» перевязывают шарфом сердце.)*

**Психолог:** Директива: не испытывай чувства.

Уважаемые, родители, посмотрите на нашего «ребёнка». Он весь завязан, стреножен, скован. Сможет он в таком состоянии эффективно общаться со сверстниками, удовлетворять свои потребности, развиваться полноценно, быть любознательным? А как вы думаете, какой человек вырастет из такого ребёнка? Легко ли ему будет в жизни? А окружающим его людям? Очевидно, что все действия и слова «любящих» родителей негативно влияют на развитие ребёнка и на всю его дальнейшую жизнь. Однако, в каждом случае можно найти компромисс. Давайте попробуем это сделать вместе! *(Психолог обсуждает с родителями возникшие ситуации и по мере нахождения компромисса постепенно снимает с «ребёнка» шарфы-путы.)*

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:

Не завязывать глаза – посмотреть вместе или переключить внимание ребёнка на что-то другое, более полезное, интересное.

Не завязывать уши – взять за правило разговаривать при ребёнке спокойно, не ругаться, не обманывать собеседников. Стараться в то время, которое проводите с ребёнком, не отвлекаться на другие занятия и следить за своей речью.

Не завязывать голову – разрешить ребёнку думать, рассуждать, анализировать. Взрослому научиться признавать свои ошибки и извиняться за них.

Не завязывать рот – выслушать.

Не завязывать руки – после прогулки вымыть руки.

Не завязывать ноги – обуть резиновые непромокаемые сапоги и одеть комбинезон.

Не привязывать к маме – отпустить немного вперёд.

Не завязывать сердце – выслушать, понять, посочувствовать и пожалеть ребёнка.

Уважаемые взрослые, сейчас мы с вами нашли варианты решения некоторых проблем. Каждый знает, что не следует запрещать ребёнку познавать окружающий мир. Малыш развивается только в познании окружающей среды и в общении с родителями, но на практике не всегда удаётся создать для этого условия.

Мы все очень заняты, ощущаем дефицит свободного времени и поэтому уделяем своим малышам недостаточно внимания. Как много мгновений, которые не были наполнены общением с детьми! Почаще вспоминайте о них!

**Вопросы и ответы родителей и специалиста**

**2. Упражнение «Правильный выбор или Как вырастить невротика?**»

Девочка пяти лет, приговаривая, увлеченно играла во что-то сама с собою под деревом, — к удовольствию и гордости собственной бабушки, сидевшей на скамеечке поодаль.

— Хорошо тебе там играться? — поинтересовалась наконец бабушка.

— Да! — крикнула счастливая девочка.

— А ты иди сюда, ко мне, на солнышко, — посоветовала бабушка.

Послушная девочка нехотя оставила игру и побежала куда было велено.

— Не беги! — прикрикнула мудрая бабушка. — Иди шажочками, а то упадешь. Яблочко хочешь?

— Да! — обрадовалась девочка.

— На вот тебе сливу, — сказала бабушка. Девочка удивилась, взяла сливу и побежала обратно, под дерево, но споткнулась и упала.

— Вот! — с удовольствием сказала бабушка. — Говорила я: упадешь! Говорила! Ты ж бегать не умеешь, ноги у тебя неправильные…

Пятилетняя обладательница неправильных ног изо всех старалась не расплакаться.

— Она бегать-то не умеет, — участливо и громко разъясняла тем временем бабушка ситуацию соседке по скамейке. — Неправильно ноги ставит!

Соседка, кивая, рассматривала девочку вместе с ее неправильными ногами, и девочка все-таки заплакала.

— Она и ходит-то неправильно… — сообщила бабушка. — Ты на скамейку сядь и сиди! — переключилась она снова на предмет воспитания. — Раз ноги не умеешь ставить.

Девочка уже выла.

— Еще раз побежишь — домой пойдешь, дома будешь сидеть! — Бабушка прибавила звук и перешла на следующую октаву. — Нечего бегать, а потом мне тут плакать!

— Я не плакала, не плакала! — закричала девочка, еще две минуты назад счастливо игравшая под деревом.

Но правда восторжествовала.

— А я видела, видела! — радостно настояла бабушка. — Плакала, плакала!

*Виктор Шендерович "Изюм из булки"*

Обсуждение притчи.

Упражнение. Выполняется упражнение: участнику предлагается на выбор яблоко, банан и лимон. Вне зависимости от того, что выбирает родитель, отдавать фрукт другому, по итогу останется последний фрукт, который не выбирал родитель. Проанализировать чувство и настроение, что выбор был абсолютно не его, зафиксировать внимание, что если родитель не готов к выбору ребенка, то лучше не предлагать ему ничего. А, если выбор ребенку предоставляют, то НАДО принять этот выбор, даже если этот выбор не тот, который хотел бы сделать или предложить родитель.

**Просмотр отрывка из мультфильма «Осторожно, обезьянки!»**

Что Вы поняли из этого небольшого фрагмента?

Ответы родителей.

**РЕФЛЕКСИЯ с точки зрения позитивной психологии с использованием приема «Незаконченное предложение».**

Итак, будем подводить итоги нашего брифинга. Вытяните карточку. Закончите предложение:

Сегодня я был удивлен…

Мне было интересно узнать…

Для меня было новым…

Я задумался о…

**Ведущий:**

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем МЫ сильны и красивы,
Тогда и к детям не придет беда.

**Ведущий:**

Большое спасибо, уважаемые родители, за ваше участие в нашем сегодняшнем разговоре. Мы очень надеемся, что все наши советы, все, о чем мы сегодня говорили, Вы будете применять с Вашей жизни и жизни ваших любимых детей! Будьте здоровы сами и пусть всегда будут здоровыми и счастливыми Ваши любимые дети!

На выходе волонтеры вручат Вам небольшие пожелания, изречения и пословицы о здоровье. Это наш Вам подарок!