



# Наше здоровье

Родительское собрание в 7 А классе  
Классный руководитель Ю.В. Мазай.  
МБОУ СОШ № 18, город Красноярск  
Апрель 2013

# Берегите дар природы

- Опасность алкоголя

- Сон и сновидения

**Из всех наших органов чувств глаза – самый ценный дар природы. Через них человек воспринимает почти 90% информации из внешнего мира.**

**Хорошее зрение необходимо для любого вида работы, для учёбы, для отдыха, в общем, для повседневной жизни.**

**И каждому должно быть ясно, насколько важно беречь свои глаза**

# Причины травм

- \* Дети до 3-х лет – игрушки, ножницы, гвозди, острые предметы обихода
- \* Дети 4-5 лет – палки, снежки, мяч, осколки взрывчатых веществ.
- \* Дети 7-11 лет – игра в войну – сабля, палка, пульки, бутылки со взрывчаткой, патроны.

# Химические ожоги

- \* Щёлочи
- \* Кислоты
- \* Раствор марганца
- \* Йод
- \* Известь

# Термические ожоги

- \* Пламя
- \* Горячие жидкости

# Другие факторы

- \* Плохое освещение рабочего места
- \* Пыль абажуров, стен, окон

# Опасная переменная

- \* Бумажный самолёт со скрепкой
- \* Указка
- \* Пульки
- \* Деревянная стрела из лука
- \* Снежки...



# Статистика

## Причины повреждения глаз:

- Проникающие ранения – 25-30%
- Контузии – 5-6%
- Ожоги – 20%

## Возраст:

- Дети до 2-х лет – 2%
- Дети 3-6 лет – 17%
- Дети 7-10 лет – 26%
- Дети 11-15 лет – 58%

В 80% случаев ожоги бытового характера (марганцовка, канторский клей, нашатырь и т.д.)

# На уроках

## Технология

Во время слесарных и токарных работ надевать защитные очки, соблюдать правила Т Б

## Химия, физика

Соблюдение Т Б во время лабораторных работ и проведения опытов

## Физкультура

Заботиться о безопасности глаз, соблюдать расстояние, проводить подстраховку.

# Дома

- \* Не играть острыми предметами
- \* При шитье, или вязании не наклоняться НИЗКО

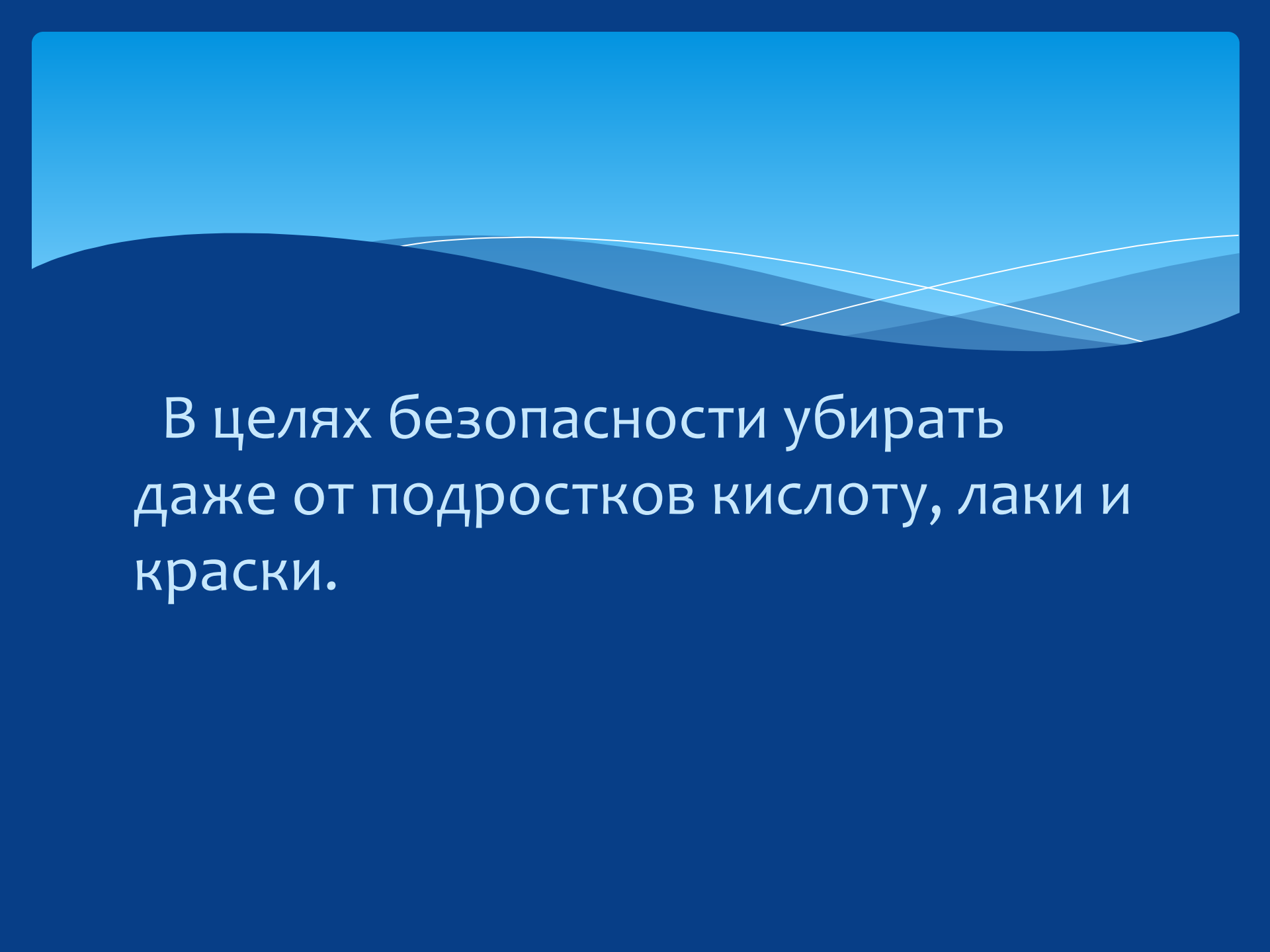
# Первая помощь

- При попадании песка, земли в глаза промыть водой
- Удалить ватным жгутом, или чистым носовым платком частицы загрязнения
- Обратиться в медпункт

- \* При попадании химических веществ – закрыть глаза, вымыть лицо, открыть глаза и обильно промывать чистой водой
- \* При ожогах кислотой промыть 2% раствором пищевой соды, или щёлочью – 2% раствором борной кислоты, или молоком
- \* При попадании анилиновых красителей (чернила)  
- промыть крепким чаем

Во всех случаях доставить к врачу

- \* При ушибах – холодные примочки 20 минут, затем к врачу.
- \* При проникающих ранениях – перевязать стерильным бинтом, или материей и доставить к врачу.



В целях безопасности убирать  
даже от подростков кислоту, лаки и  
краски.

# Опасность алкоголя





# Тревожная ситуация

Каждый год в нашей стране из-за употребления алкоголя погибает около 900 тысяч человек.

Как правило, первая проба бывает в школьные годы.

И, к сожалению, многие из ребят на этом не останавливаются.

Наркологи бьют тревогу. В последнее время огромное количество подростков регулярно потребляют спиртное уже с 13-14 лет, при том, что до 18 лет оно противопоказано. Чем раньше человек начинает, тем больше шансов на появление алкогольной зависимости.

# Каковы причины?

- \* Быть как все
- \* Быть взрослее
- \* Отрицательный опыт родителей (постоянно, время от времени, предлагают попробовать, запрещают притрагиваться к рюмке) – слишком сильная опека, или вседозволенность
- \* Родовые травмы, сотрясение мозга

# Передаётся по наследству?

- \* Гена, отвечающего за развитие алкоголизма нет.
- \* Наследуются психологические особенности личности, которые ведут к пьянству.

# Лучше предотвратить!

- \* Алкоголь является сильным клеточным ядом, который отрицательно сказывается на работе головного мозга и других органов и систем организма.
- \* Первая проба приводит к серьёзному отравлению.

# Родителям рекомендуется

- \* Контролировать своё поведение
- \* не устраивать слишком шумные застолья,
- \* Не расхваливать спиртные напитки
- \* Организовывать свободное время семьи с пользой!

# Сон и сновидения

- \* 15 марта 2013 отмечался Всемирный день сна.
- \* Что такое сон?
- \* Что происходит во сне с организмом?
- \* Почему мы видим сны и что они означают?
- \* Как избавиться от бессонницы?

# Для чего нужен сон?

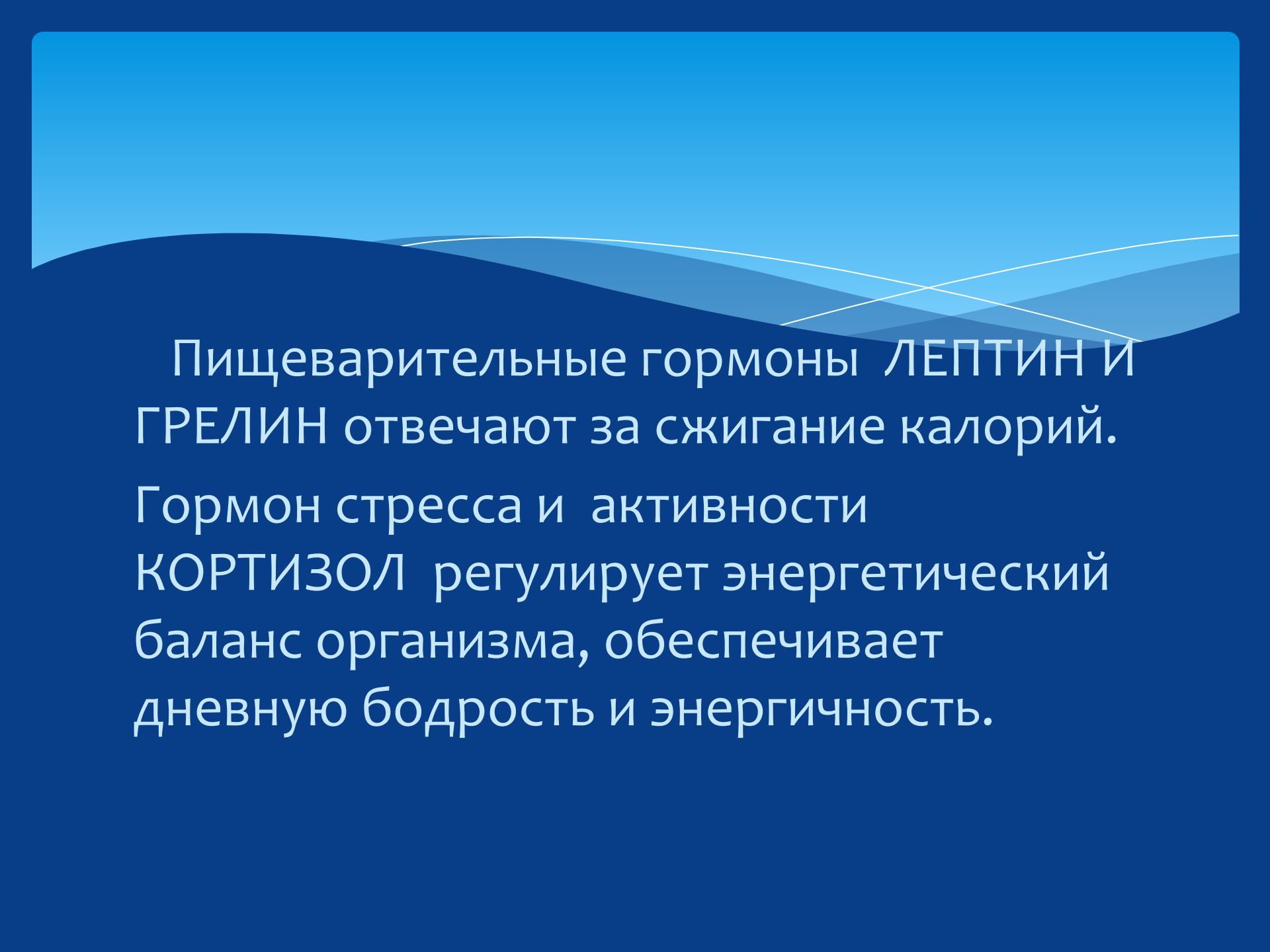
Сон позволяет организму поддерживать на необходимом уровне баланс важных гормонов.

- МЕЛАТОНИН отвечает за улучшение эмоционального состояния, снятие стресса, обеспечение дневной работоспособности, нормализацию артериального давления, замедление старения, укрепление иммунитета, уменьшение процента жира и оптимизацию веса.

СОМАТОТРОПИН вызывает омоложение организма, рост мышечной массы, ускорение заживления ран, рост костей у людей младше 25 лет и их укрепление у людей любого возраста.

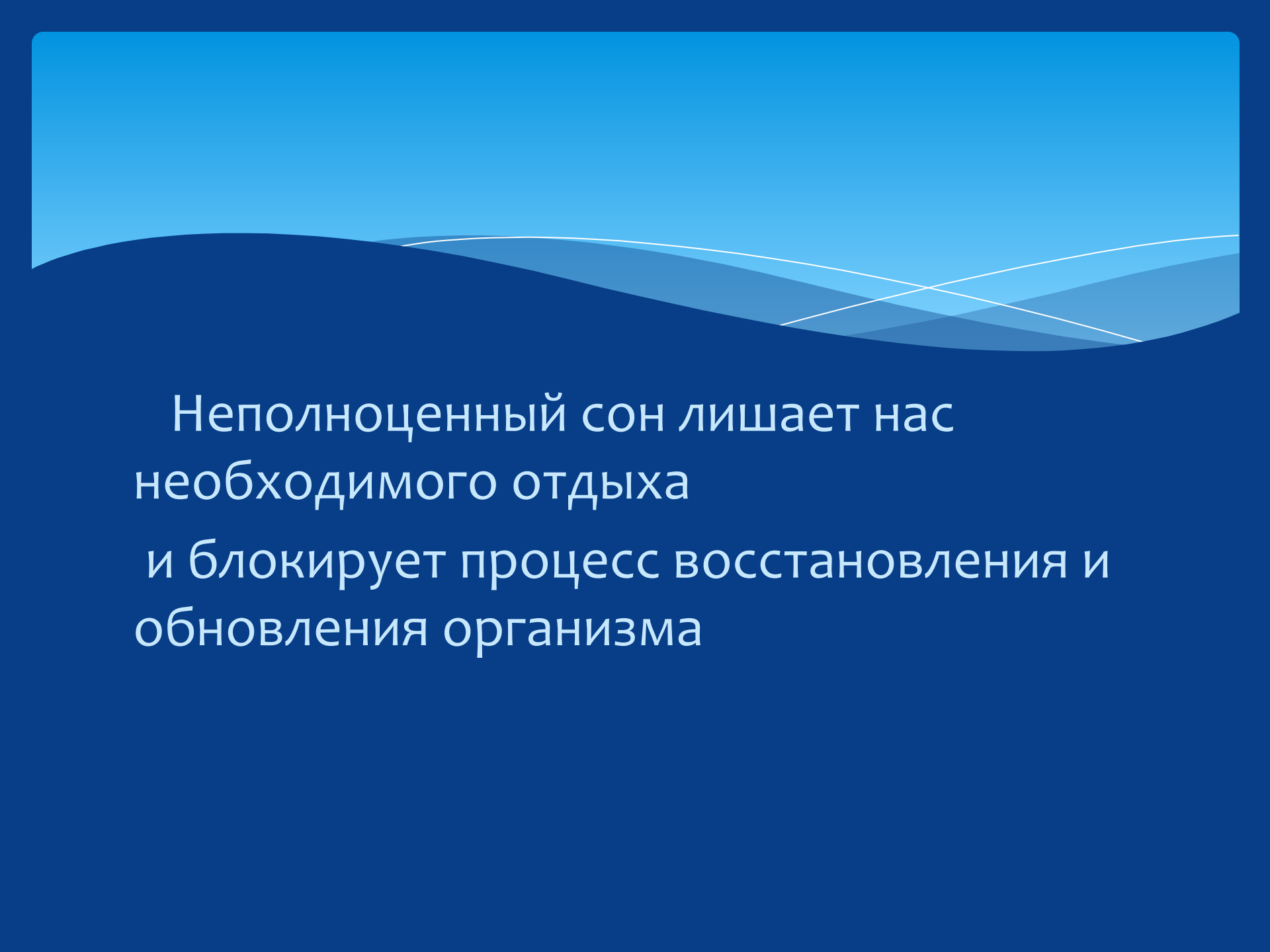
Во сне обновляются клетки кожи, разглаживаются морщинки.





Пищеварительные гормоны ЛЕПТИН И ГРЕЛИН отвечают за сжигание калорий.

Гормон стресса и активности КОРТИЗОЛ регулирует энергетический баланс организма, обеспечивает дневную бодрость и энергичность.



Неполноценный сон лишает нас  
необходимого отдыха  
и блокирует процесс восстановления и  
обновления организма

# Что происходит во сне?

В течение ночи фазы быстрого и медленного сна несколько раз сменяют друг друга.

Медленный сон – 75% общего времени отдыха

Быстрый сон наступает через час-полтора после засыпания. На данной фазе снятся сны. Обработывается информация, полученная мозгом за день, осуществляется обмен «данными» между сознанием и подсознанием.

Происходит отдых и восстановление психического состояния организма.

# «Утро вечера мудренее»

Человек, который спит недостаточно, становится вялым, раздражительным и рассеянным.

# Что такое сновидения?

В снах находят отражение впечатления прошедших дней ( и всей жизни человека).

# Компенсационные сны

Сновидения, в которых удовлетворяются наши реальные потребности. Они снижают напряжение, уравнивают психику. Сюда же относятся сны об особых умениях и достижениях, к которым человек стремится наяву.

# Сны о здоровье

Указывают на актуальные проблемы психического, или физического состояния.

Частые сны с беспокойными сюжетами, или кошмары могут быть симптомом эмоциональной перегрузки.

# Повторяющиеся сны

Говорят о серьёзной проблеме, или затянувшейся психотравмирующей ситуации, требующей выхода.



# Вещие, или предупреждающие сны

Человек во сне видит событие, которое действительно происходит с ним через некоторое время.

Это происходит потому, что в подсознании человека накопилось достаточное количество информации, позволяющее прогнозировать развитие событий. Этот прогноз и демонстрируется в сновидении.

# Творческие сны

Видят люди, которые занимаются решением сложной умственной, или творческой задачи. В состоянии дремоты они могут найти решение проблемы, ответы на свои вопросы.

Менделеев во сне увидел свою знаменитую Периодическую таблицу химических элементов,

Нильс Бор – модель атома.

# Физиологические сны

Могут видеть как взрослые так и подростки.

Они являются отражением гормональной перестройки организма.

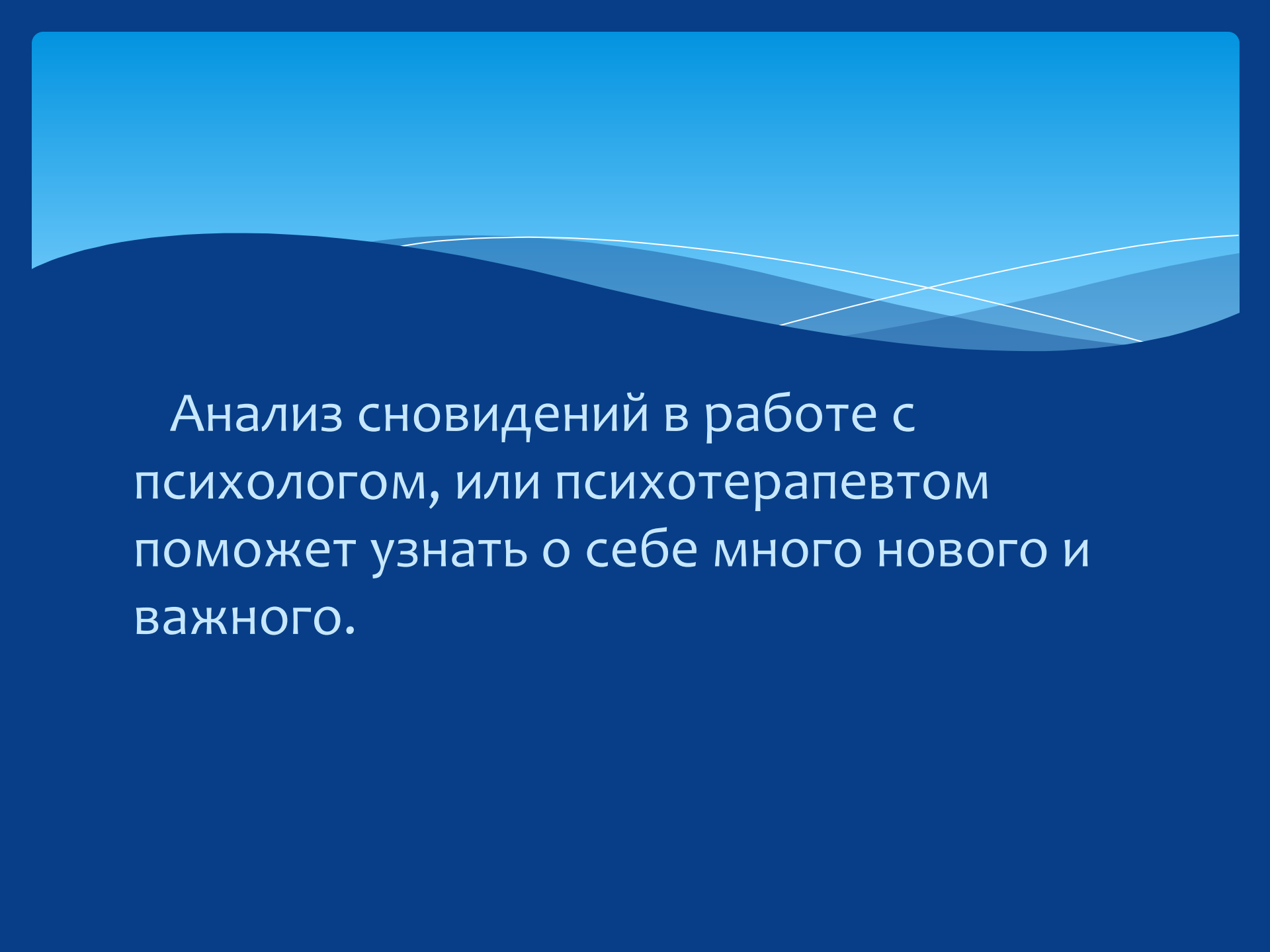
# Фактические сны.

Сны о происшедших событиях,  
которые мы повторно переживаем.

Это своеобразные воспоминания.

Звонок будильника во сне – телефонный  
звонок.

жаркое одеяло, или яркое солнце – сон  
о пустыне.



Анализ сновидений в работе с психологом, или психотерапевтом поможет узнать о себе много нового и важного.

# Как избавиться от бессонницы?

Сохраняйте регулярный режим дня, даже в выходные.  
Поддерживайте физическую двигательную активность.

Избегайте дневного сна.

Вечернее время посвящайте отдыху и расслаблению.

Перед сном проветривайте комнату.( 18-20градусов)

Избегать приёма большого количества пищи и кофеина незадолго до сна.

Норма продолжительности сна у большинства людей составляет 8 часов.

Обязательное условие – абсолютная темнота и полная тишина.

Колыбельные для взрослых и детей, как средство, порождающее чувства спокойствия и защищённости.

Будьте здоровы!!!

Презентация составлена  
по материалам журнала

«Здоровье детей», март 2013.

- «Берегите дар природы» - Наталия Мирская;
- «Опасности алкоголя» - Игорь Лесохин;
- «Сон и сновидения» – Юлия Корчагина.



