



Родительское собрание

**МЫ выбираем здоровый образ
жизни**

“Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен по крайней мере отвечать одному требованию: быть здоровым.”



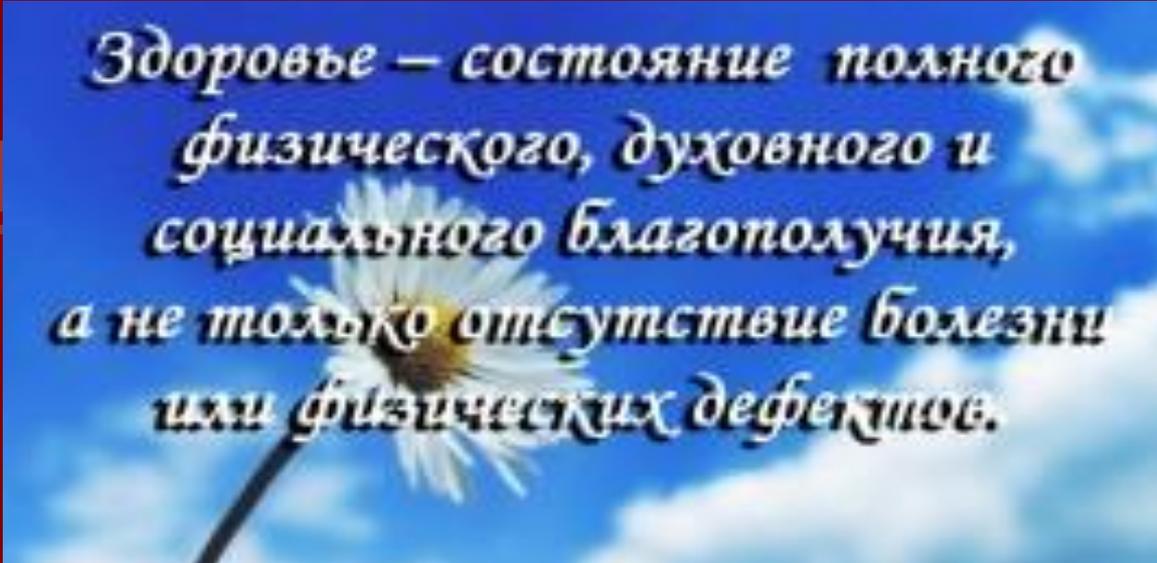
А.А. Леонов.

Береги здоровье смолоду

Согласно официальному определению Всемирной Организации
Здравоохранения,

**здоровье - это физическое, психическое и социальное
благополучие.**

Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.



*Здоровье – состояние полного
физического, духовного и
социального благополучия,
а не только отсутствие болезни
или физических дефектов.*

“От чего зависит здоровье?”





Здоровье зависит:

на 20% - от окружающей среды,
 на 20% - от наследственных факторов,
 на 10% - от медицинского обслуживания,
 на 50% - от образа жизни.

- Здоровье и физическое состояние подростков вызывают серьезную тревогу. Среди выпускников школы лишь каждый пятый может считаться здоровым. За период обучения в школе число детей с нервно-психическими отклонениями и расстройствами увеличивается в 4 раза, близорукость возрастает в 10 раз, около 25-30 % детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников школ уже 70-80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми. Результаты социологических опросов показывают, что в настоящее время на питание расходуется свыше 80 % средств семейного бюджета, а питание во многих семьях остается неудовлетворительным, особенно в семьях, находящихся за чертой бедности. Если в так называемые застойные годы 12 % детей имели превышение массы тела, то теперь обнаруживается обратная тенденция - уменьшение ее в сравнении с физиологическими нормами. Систематическое недоедание, ухудшение рациона питания отражаются на психическом и интеллектуальном развитии детей. По данным Министерства здравоохранения РБ у 30 % школьников отмечаются симптомы различных неврозов. Психологи фиксируют отход от возрастных норм памяти, внимания, мышления. Среди 15-летних мальчиков число отстающих по психофизиологическим показателям от своего паспортного возраста на 1-2 года составляет 30-36 %.

- Сейчас, когда так стремительно возрастает темп жизни, когда неумолимо множится количество внешних раздражителей - шум, обильный, перенасыщенный поток информации, перенаселенность больших городов, когда цивилизация на каждом шагу уготовливает для каждого из нас великое множество стрессовых ситуаций, - создание здорового образа жизни, мобилизующего природные резервы человеческого организма, становится главнейшей, насущной всеобщей нашей задачей.

- И кто, как не родители, призван принять самое активное участие в решении этой проблемы. Кто, как не папы и мамы, дедушки и бабушки, пестующие своих детей и внуков с пеленок; может обеспечить для них рациональное питание, приобщить их к спорту, уберечь от вредных привычек, научить правилам гигиены и главное - настроить самих ребят так, чтобы они и без подсказок и напоминаний взрослых стремились жить разумно, правильно, не во вред, а на пользу своему здоровью, чтобы они отдавали себе отчет в том, что и сегодняшняя и вся их будущая взрослая жизнь, вся их профессиональная, общественная, семейная дееспособность будет зависеть от того, здоровы или нет их сердце, легкие, мозг, нервы и другие органы и ткани.

Особенности физического развития учащихся пятых классов

- Существует такое состояние, когда все органы и системы функционируют вроде бы нормально, но на них воздействуют сильные дополнительные нагрузки, которые, если не учитывать их, легко могут вывести организм из равновесия. Подростки находятся под влиянием таких дополнительных нагрузок в течение длительного времени. Ведь, по сути, все, что происходит с ребятами - физический рост, возрастные кризы, половое созревание и связанные с этим психологические реакции - является огромнейшими нагрузками.

- А если учесть, что все органы и системы юного организма еще очень хрупкие, не сформировавшиеся, можно представить, какие тяжелые последствия при неблагоприятном стечении обстоятельств могут вызвать эти нагрузки. Вот почему от родителей требуется столько предупредительности, душевной зоркости, терпеливости, такта по отношению к детям.

- В этом возрасте меняется физиологическая суть ребенка. Идет перестройка опорно-двигательного аппарата, увеличивается степень окостенения, нарастает мускульная сила. Усиливается и сосудистая сеть мышц, достигают полного развития чувствительные и двигательные окончания нервно-мышечного аппарата. У подростка усиленно развиваются грудная клетка и дыхательные мышцы. Растут легкие, увеличивается в объеме их поверхность, повышается жизненная емкость. Число дыхания в минуту снижается в подростковом возрасте в 2 раза, т. е. подросток дышит глубже и реже. Хотя ритмичность дыхания остается еще учащенной по сравнению с ритмом дыхания взрослого. Формируется тип дыхания: у мальчиков брюшной, у девочек грудной.

Подростковый возраст - ответственная пора в становлении человеческого организма.

- Верный способ повысить сопротивляемость детского организма различным заболеваниям, сделать его выносливым, крепким, сильным - правильное физическое воспитание.

Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют всестороннему физическому совершенствованию, укрепляют здоровье, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение, при котором учеба и любая работа лучше спорится.

ОПАСНОСТЬ ГИПОДИНАМИИ

- Она отрицательно влияет буквально на все органы и системы организма. Снижается его устойчивость к простудным факторам и действию патогенных микроорганизмов. Люди, страдающие гиподинамией, простужаются в 3—5 раз чаще, чем люди с нормальной активностью. Гиподинамия вызывает нарушение обмена веществ, способствует ожирению, которое само по себе неблагоприятно влияет на растущий организм. У детей, которые мало двигаются, чаще бывают травмы, излечиваются они труднее. Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, красивыми, счастливыми. Давайте поможем ребятам в этом. Последуем совету, который, не подозревая о масштабах гиподинамии в XX веке, назвал Жан-Жак Руссо, живший в XVIII веке. «**Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, - призывал великий французский мыслитель, - сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении**».

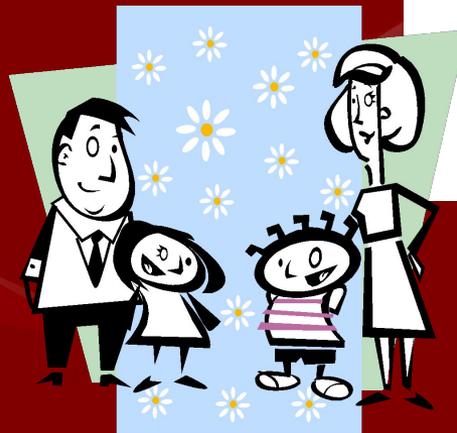
Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дорожке платим.

Максимальная

продолжительность
просмотра телепередач:

- Для дошкольников и младших школьников – 1 час,
- Для школьников среднего возраста – 1,5 часа,
- Для старшего возраста -2часа.

Просмотр может быть не более
2-3 раз в неделю.



- Организовать правильное, эффективное физическое воспитание помогает режим дня. Для каждого ребенка должен быть свой распорядок, который зависит от возраста, индивидуальных особенностей детей, даже от распорядка дня родителей. Равномерное чередование работы и отдыха, т. е. правильный режим дня, необходимо для нормального физического роста школьника, для правильного развития его нервной системы.
- **Для школьников 5-х классов врачи и педагоги рекомендуют следующий примерный режим дня (по М. В. Антроповой. Подростку необходимо вести рациональный образ жизни. Это значит разумный, основанный на опыте, сознательно обдуманый).**

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

- Для учащихся первой смены
- 1. Пробуждение 7.00
- 2. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, уборка постели, умывание 7.00-7.30
- 3. Завтрак 7.30-7.50
- 4. Дорога в школу (прогулка) 7.50-8.20
- 5. Учебные занятия в школе 8.30-14.00
- 6. Дорога из школы домой (прогулка) 14.00-14.30
- 7. Обед 14.30 - 15.00
- 8. Послеобеденный отдых-
- 9. Пребывание на воздухе, прогулка 15.00-17.00
- 10. Приготовление уроков 17.00-19.30
- 11. Пребывание на воздухе-
- 12. Ужин и свободные занятия (творческая деятельность, чтение литературы, помощь семье) 19.30-21.00
- 13. Приготовление ко сну, поддержание чистоты одежды, обуви, вечерний туалет 21.00-21.30
- 14. Сон 21.30-7.00

- **Когда делать домашние задания?** Не сразу после возвращения из школы, но и не поздним вечером. Вернувшись из школы, подросткам следует умыться, поесть, отдохнуть, помочь родителям в домашних делах: сходить в магазин, погулять с собакой, вынести мусор, вымыть посуду. Это и будет активный отдых: лучше всего мы отдыхаем, когда выполняем действия, прямо противоположные тем, которые выполняли до этого. Потом - уроки. Свободное время, если оно останется, используйте разумно.

- **Как сократить время на приготовление домашнего задания?** Выключите радио, телевизор и попросите домашних соблюдать тишину. Не отрывайтесь от занятий, чтобы сделать новую прическу, что-нибудь съесть и т. д., разве что на несколько минут, чтобы расслабиться и сделать пару упражнений.
- Лучше, если друзья зайдут к вам позже. Договоритесь с ними об этом. Не болтайте слишком долго по телефону. Письменные задания выполняйте в тот день, когда они заданы. Занимайтесь систематически (нельзя накапливать «хвосты»). Думайте - не зубрите. Утром повторите то, что выучили. Для этого стоит встать на час пораньше. Если после уроков в школе или выполнения домашнего задания вы чувствуете усталость, можно быстро поправить свое самочувствие кратким отдыхом. Умойтесь, удобно лягте на диван, закройте глаза, расслабьте мышцы. Старайтесь ни о чем не думать. Через 10-15 минут вы будете в полной форме.



- Родителям необходимо помнить, что между здоровьем человека и его питанием очевидна прямая зависимость. Существует очень много правил наиболее рационального питания ребенка. Каждому возрасту, и тем более детскому, свойственны потребности в калориях. А они определяются не массой тела, а расходом энергии. В среднем на один килограмм веса ребенка до 12 лет необходимо 60 калорий. Детскому хрупкому организму требуются все питательные вещества: белки, жиры, углеводы, все витамины без исключения.



Вредные привычки

- Большинство людей, в том числе и школьников, знают, что курение является одной из причин возникновения многих тяжелых болезней, особенно таких, как заболевания сердца, сосудов, возникновение злокачественных опухолей. Ученые установили, что, чем раньше человек начинает курить, тем больше возрастает опасность возникновения злокачественных опухолей. Влияние никотина на растущий организм особенно пагубно. Однако факты говорят о том, что возраст курильщиков значительно помолодел. Иногда дети 8-10-летнего возраста уже знакомы с сигаретой

Как вести борьбу с курением ШКОЛЬНИКОВ?

- В приобщении детей к курению повинны, прежде всего, родители, их пример. В тех семьях, где курят взрослые, в 79-86 % случаев начинают курить и дети. И наоборот, если рядом с ребятами нет курильщиков, вероятность приобщения их к никотину невелика. Предположим, в вашей семье нет приверженцев никотина. Все равно создайте в семье атмосферу полной нетерпимости к курению. Проявите выдержку и как можно тактичнее, не ущемляя достоинства и самолюбия ребенка, объясните ему, в чем заключается опасность этой с виду безобидной привычки. При беседах с ребятами постарайтесь показать, что молодость — это период, когда человек живет, не думая о том, что будет с ним, скажем, лет через двадцать - тридцать.





- Поэтому в компании друзей они закуривают очередную сигарету без опасений за свое здоровье и, получая «удовольствие», не думают о том, что через несколько лет у них разовьется так называемый бронхит курильщика, сопровождающийся кашлем и одышкой, пожелтеют и испортятся зубы, частыми станут простудные заболевания. А дальше, с возрастом, кого-то из них постигнет еще более страшная участь - они попадут из-за курения в число заболевших серьезными, неизлечимыми болезнями. Только запреты: «Не кури!» не помогут. Как правило, у детей появляется дух противоречия, сопротивления подобным требованиям взрослых.

ГИГИЕНА

- Чтобы надеяться на хорошее самочувствие и здоровье не только в старости, подросток должен приобрести необходимые гигиенические навыки. Два раза в день подросток должен мыть все тело теплой водой. Зубы чистить два раза в день: после обильной еды и вечером. Но можно еще и утром. Часто мыть руки с мылом: и до и после каждого приема пищи, после каждого посещения туалета. Чистить, обрезать или подпиливать ногти. Личное белье менять не реже одного раза в неделю. Трусы, колготки, чулки, носки необходимо стирать ежедневно.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
СПИД

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Профилактика
ПАВ

Психологический
микроклимат семьи

Гигиенические
условия

Двигательная
активность

Рациональный
режим

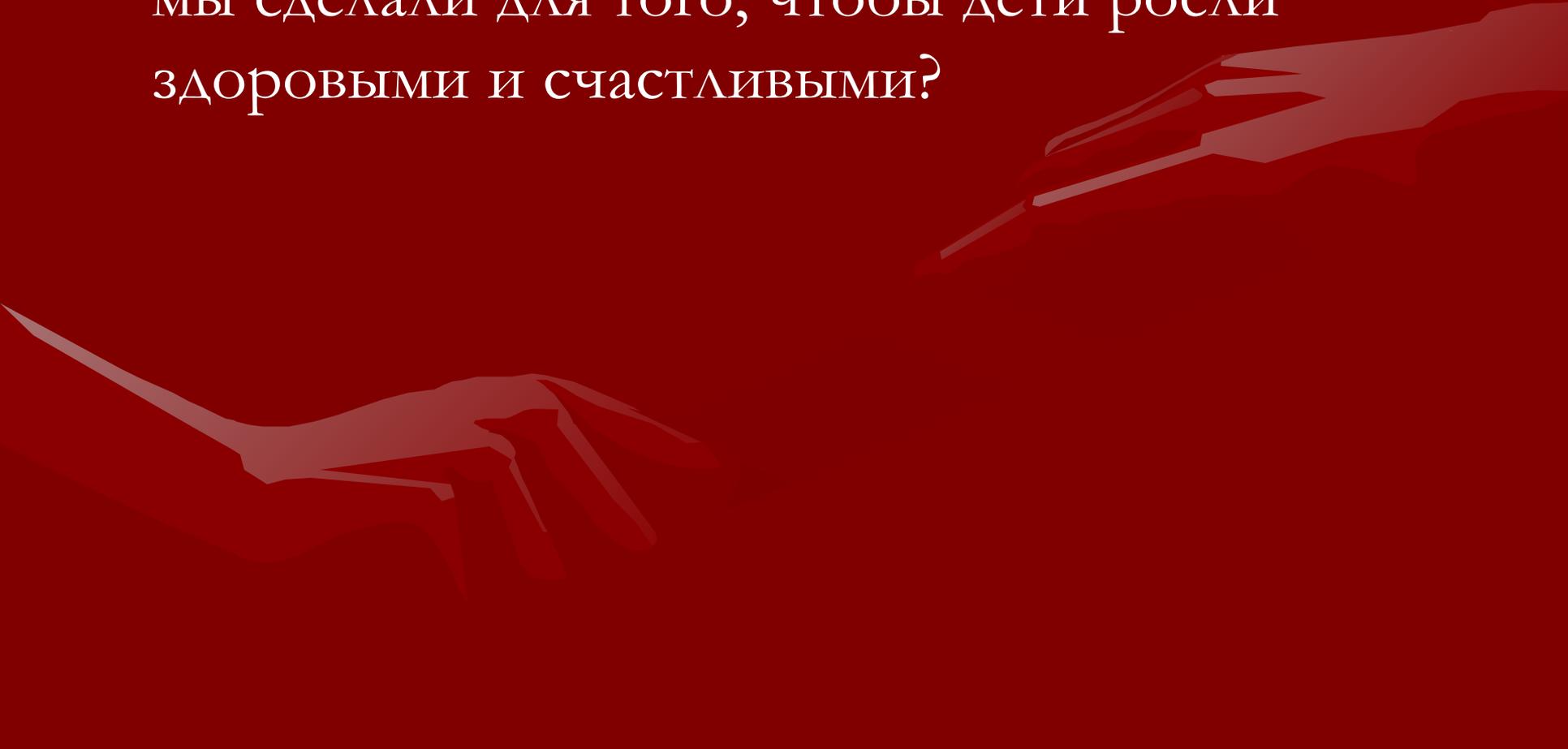
Профилактика
курения

Профилактика
алкоголизма



***Мы за здоровый
образ жизни!***

- Давайте задумаемся над вопросом: а все ли мы сделали для того, чтобы дети росли здоровыми и счастливыми?



• АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Ваш ребёнок регулярно чистит зубы.
- Он всегда моет руки перед едой.
- По утрам регулярно делает зарядку.
- Ваш ребёнок ложится спать не позже 10 часов вечера.
- Ежедневно гуляет на свежем воздухе.
- Полноценно питается.
- У него хорошее зрение.
- Летом он отдыхал в лагере.
- Вы считаете, что всё делаете для здоровья своего ребёнка.
- Вы считаете своего ребёнка здоровым.