

«Здоровье детей в наших руках»

Родительское собрание.

Здоровье ребенка - это счастье!

Когда человек здоров, все получается.

Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым.

Но нужно уметь заботиться о здоровье.

Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

✓ Развитие здравоохранения - 10%

✓ Экология - 20%

✓ Наследственность - 20%

✓ Образ жизни - 50%

Компоненты здорового образа жизни:

Закаливание

Соблюдение правил гигиены

Прогулка

Питание

Режим дня

Физические занятия



Вывод: при поддержании здорового образа жизни, организм ребенка по максимуму защищен от вредных факторов окружающей среды, а также снижается риск к заболеваниям простудными или вирусными инфекциями.



Дорогие мамы и папы! Запомните самое главное: тактика ваших действий совершенно не зависит от того, как называется вирус.

Это грипп сезонный, свиной, слоновий, это вообще не грипп- это не важно.

Важно лишь то, что это вирус, что он передается воздушно-капельным путем и что он поражает органы дыхания. Отсюда и конкретные действия.

1. Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, старайтесь не прикасаться к своему рту и носу, глазам.
2. Сбалансированное питание - ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов, лука и чеснока.
3. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, проветривание помещений дома и на работе.
4. Носить одежду соответственно погоде, но не кутаться, не ходить с непокрытой головой и в легкой обуви.
5. Маска. Полезная штука, обязательно должна быть на больном, если рядом здоровые.

Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть.
Карантин - замечательно!
Но у нас продление каникул!!!

Пожалуйста помните: при первых симптомах заболевания
вызывайте врача!
Самостоятельный прием препаратов для экстренной и
сезонной профилактики недопустим.
Он назначается только лечащим врачом с учетом
индивидуальных особенностей организма пациента.

Главный государственный санитарный врач России настоятельно рекомендовал ограничить использование мобильных телефонов подростками в возрасте до 18 лет.



« опасен »

Ослабляет
иммунитет

Вызывает
нарушение сна, памяти,
головные боли

Способствует
возникновению
онкологических
заболеваний

Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видеоряд.



Мы не можете не заметить огромное количество положительных моментов общения с компьютером:

1. Он помогает выявить и развить способности.
2. Является великолепным способом самообучения.
3. Развивает самостоятельное мышление.
4. Усиливает концентрацию внимания.
5. Учит быстро переключаться с одного действия на другое.

Плохо то, что при несоблюдении режима компьютер превращается из друга во врага.

Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру.

Добрые замечательные игры, столь полезные для детей, могут стать и вредными для них!!!

Взрослые должны следить за тем, сколько времени их чадо проводит перед монитором, как организовано его место, в каком положении он сидит. Это чревато проблемами для зрения и осанки вашего ребенка.



Отличники

2

Итоги 2 четверти:
Латык О.
Саркисянц Ю.

С одной "4"

2

Карпинская А. .
(информатика)
Мясоедова С.
(история)



Хорошисты 10

40%

Айдарова А.
Амирханова А.
Кулагина В.
Цховребов Ч.
Цховребов Э.
Шамурзаева С.
Шевченко И.
Юревич Е.



С одной "3"

4 16%


Абукова С. (математика)
Бобок А. (информатика)
Галустов Р. (английский)
Осипенко А. (информатика)



Неуспевающие 1

4%

Питлюков Н



Пусть старый Новый год,
ВАМ удачу принесет,
Пусть будет радость бесконечной,
Пусть целый год ВАМ ВСЕМ везет!

ЗДОРОВЬЯ ВАМ!!!
И СЧАСТЬЯ В СЕМЬЯХ!!!