

Как сохранить здоровье ребенка?

Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейшим источником жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности.

Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребенок – источник многочисленных невзгод.

В.А. Сухомлинский



Результаты анкетирования

Всего опрошенных 43 человека: 20 человек -5 класс,

23 человека-6 класс.

Вопросы анкеты:

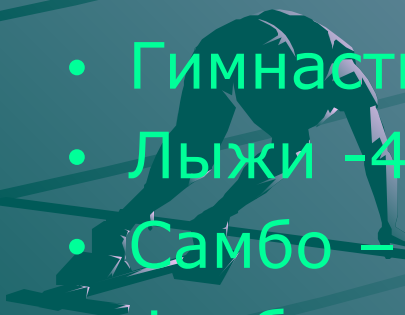
1. Занимаешься ли ты спортом? Каким?
2. Каким видом спорта ты хотел бы заниматься?
3. Нравятся ли тебе уроки физкультуры?
4. Каким образом дома ты стараешься укреплять здоровье?
5. Как ты считаешь, что может причинить вред твоему здоровью?

Занимаешься ли ты спортом? Каким?

«да» - 18 человек,
«нет» - 26 человек

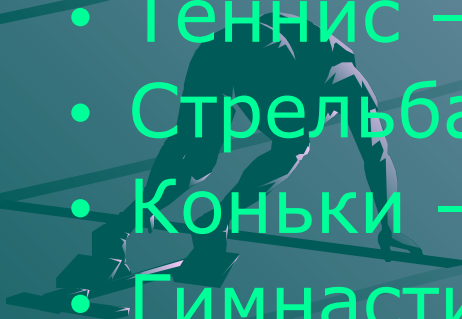
Каким видом спорта
занимаешься?

- Хоккей- 7
- Гимнастика -5
- Лыжи -4
- Самбо – 4
- Футбол - 6



Каким видом спорта ты хотел бы заниматься?

- Лыжи -12человек
- Плавание -11 человек
- Баскетбол – 6 человек
- Волейбол – 6 человек
- Теннис – 8 человек
- Стрельба – 2 человек
- Коньки – 2 человек
- Гимнастика – 1 человек
- Никаким – 6 человек



Нравятся ли тебе уроки физкультуры?

«да» -40 человек , «нет» - 3 человека

Каким образом дома ты стараешься укреплять здоровье?

Катаюсь на лыжах -16чел.; гуляю на свежем воздухе – 26 чел.; чищу зубы, умываюсь – 12 чел.;

Чищу снег -1 чел.; хожу за водой -1 чел.; танцую - чел.; закаляюсь в ванной -1 чел.; отжимаюсь, пью лекарства -1 чел.; поднимаю гантели -1 чел..

Как ты считаешь, что может причинить вред твоему здоровью?

- Зимние холода - 31
- Курение -24
- Вино – 12
- Наркотики -5
- Сухарики, чипсы, жевательная резинка - 6
- Пыль - 4
- Компьютер 2
- Пить холодную воду – 2
- Сотовый телефон – 1
- Пицца с консервантами – 1
- Кока – кола – 1
- Сидеть дома -1

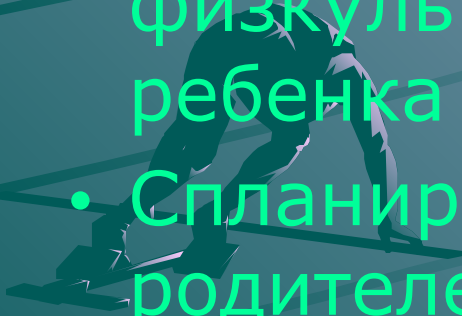
Цель собрания -

**укреплять здоровье
ребенка в семье и школе.**



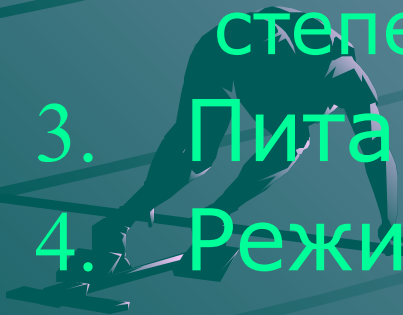
Задачи:

- Выявить основные причины губительного воздействия на здоровье учащихся.
- Показать огромное значение занятия физкультурой и спортом при переходе ребенка на среднюю ступень обучения.
- Спланировать совместную деятельность родителей и учащихся по формированию здорового образа жизни.



Вопросы для обсуждения:

1. Отношение семьи и ребенка к физкультуре.
2. Спортивные кружки и секции в школе,
степень эффективности.
3. Питание учащихся в школе.
4. Режим дня ребенка
5. Двигательная активность учащихся



Причины «антиздоровья»

Низкая двигательная активность учащихся

Негативное отношение к урокам физкультуры

Игнорирование занятия спортом

Перегруженность домашними заданиями

Неполноценное питание

Компьютер, телевизор, сотовые телефоны

Неэффективная диспансеризация детей

Вредные привычки (курение, токсикомания, алкоголь, наркотики, переедания)

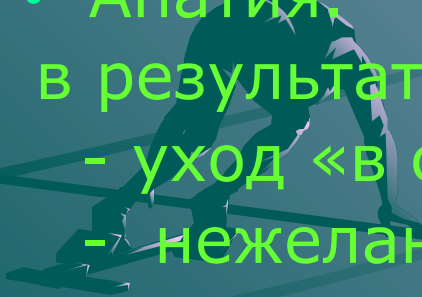


Признаки слабого физического здоровья

- Нервные потрясения.
- Стрессы.
- Головные боли, боли в животе.
- Плохое настроение
- Шум в ушах, повышение кровяного давления.
- Сонливость, раздражительность, злость.
- Апатия,

в результате чего:

- уход «в себя»;
- нежелание трудиться;
- отсутствие желания учиться (большое количество плохих оценок)



Факты.

- Минимальная норма количества шагов за день для человека-10000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину.
- 12-13 ЛЕТ ПОВЫШАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ ДО 130/80 ММ. Р.СТ.
- Если родители имеют избыточный вес - 60-80% детей имеют его тоже.
- Школьник должен делать ежедневно 23-30 000 шагов.
- Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией.
- 51% детей вообще не бывают на улице по возвращению из школы; 73% школьников не делают перерывов между приготовлениями уроков.30-40% детей имеют избыточный вес.
- Частота пульса на 20 % выше у людей, не занимающихся спортом



Что делать для укрепления здоровья детей?

- Родителям предлагается следить за своим здоровьем, за своей физической формой.
- Не надо заставлять заниматься спортом и физкультурой по принуждению.
- Ввести в образ жизни полезные привычки; зарядку, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе.
- Изыскивать средства на платные кружки и секции.
- Не жалеть средств на приобретение спортивного инвентаря дома.
- Отказаться от курения и застольных праздников.
- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей.
- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения
- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер.