



Здоровые дети - в здоровой семье

Общешкольное родительское собрание
МБОУ Поповская СОШ
апрель 2014г



25/05/2013 11:14

□ **Задача школы и родителей** – объяснить подростку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый “букет” достаточно серьезных хронических заболеваний.

□ По исследованиям ученых здоровье человека на **50%** - его **образ жизни**, на 20% - **наследственность**, еще 20 % - **окружающая среда** и только 10% - **здравоохранение**.





ПО ДАННЫМ ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА НИИ ГИГИЕНЫ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЕТЕЙ РАО,

лишь

10%

молодежи имеет состояние здоровья, близкое к норме

число детей с недостатками развития и неблагоприятным состоянием здоровья

среди новорожденных составляет

85%



за последние 20 лет число детей,

из них нуждаются в реабилитации

биологически не соответствующих 6-7 годам, увеличилось

в 3 раза

30%



в рейтинге заболеваний нарушения работы опорно-двигательного аппарата

на 1 месте

Направления работы школы

- ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ;
- КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНОЕ;
- ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ;
- ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ;



Основные составляющие здорового образа жизни:

- Отказ от вредных пристрастий
 - Оптимальный двигательный режим
 - Рациональное питание
 - Закаливание
 - Личная гигиена
 - Положительные эмоции
-

Важность физических упражнений

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.



Режим дня

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.



Рациональное питание

Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая видеть своего ребенка здоровым. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества.



Борьба с вредными привычками

Все 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.

Все 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.



АЛКОГОЛИЗМ

О том, что существует **пивной алкоголизм** известно давно. И хотя в глазах обывателя он менее опасен, чем винный и водочный, последствия его разрушительны. В XIX веке англичане, борясь с алкоголизмом, решили вытеснить крепкие алкогольные изделия пивом.

Но **ВСКОРЕ** пришлось отменить "пивной закон", поскольку его введение лишь усугубляло пьянство. Первый рейхсканцлер Германии Бисмарк, дал следующее определение пивному алкоголизму: "От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными" (под термином "бессильными" имелась в виду импотенция).

Компьютер и здоровье ШКОЛЬНИКОВ

О пользе или вреде компьютеров постоянно ведутся дискуссии. Неправильное «взаимоотношение» с компьютером может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Для сохранения здоровья и уменьшения неблагоприятного воздействия компьютера необходимо помнить несколько правил, которые рекомендуют специалисты.



Для предупреждения развития переутомления при работе с компьютером необходимо осуществлять комплекс мероприятий.

Ограничение времени работы на компьютере – важный фактор сохранения здоровья:

- школьникам можно разрешить проводить перед монитором до двух часов, устраивая 10-15 минутные перерывы каждые полчаса;

- ребенок младшего возраста может играть за компьютером не более 15 минут в день, а дети близоруких родителей - только 10 минут, только 3 раза в неделю!

- лучше играть в первой половине дня;

- комната, в которой он работает должна быть хорошо освещена;

- мебель соответствовать росту ребенка;

- расстояние от глаз ребенка до монитора 60 см;

- после игры нужно обязательно сделать зарядку для глаз;

- игровую деятельность сменить физическими упражнениями.

Если соблюдать эти требования и правила, то компьютер не нанесет вреда ребенку.

Итак, питание, образ жизни, организация занятий и отдыха – все это влияет на здоровье наших детей.

Все мы: учителя, ученики и родители вместе учимся думать, беречь, заботиться и укреплять свое здоровье. Важно ПОМНИТЬ:

Здоровый ребенок – хороший ученик!

A central image showing the silhouettes of a man, a woman, and a child holding hands on a grassy hill. Behind them is a large, bright yellow sun. The background is a clear blue sky. The entire scene is framed by a decorative border of green and blue circles.

семья,
главное в жизни!

OPEN.AZ

Спасибо за внимание!

