

Мы за здоровый образ жизни

Родительское собрание

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.

Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- ❖ Правильное питание
- ❖ Условия жизни и воспитание в семье
- ❖ Закаливание
- ❖ Состояние окружающей среды
- ❖ Соблюдение режима труда и отдыха
- ❖ Психическая эмоциональная устойчивость
- ❖ Личная гигиена
- ❖ Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- ❖ Оптимальный уровень двигательной активности
- ❖ Отказ от саморазрушающего поведения
- ❖ Здоровое сексуальное поведение

Здоровье человека зависит:

на 10 % от уровня развития медицинской помощи

на 20 % от условий окружающей среды

на 20 % обуславливается наследственностью

на 50 % от образа жизни человека

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности

Вредные привычки могут:

- ❖ Складываться стихийно
- ❖ Быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- ❖ Перерастать в устойчивые черты характера
- ❖ Приобретать черты автоматизма
- ❖ Быть социально обусловленным

Что лежит в основе процессов формирования вредных привычек?

Феномен адикции (пагубного пристрастия к чему-либо).

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.

Вредные привычки

Курение

Уп. алкоголя

Сквернословие

Наркомания



Воздействие табака на организм

- ❖ Инсульты
- ❖ Рак губ, полости рта, горла и гортани
- ❖ Повышается риск сердечного приступа
- ❖ Рак лёгких
- ❖ Рак печени
- ❖ Бесплодие
- ❖ Язва и рак желудка, поджелудочной железы
- ❖ Гангрена, вызванная закупоркой сосудов

Знаете ли вы, что:

- табак ежегодно уносит 5 млн. жизней
- ❖ Это 13,5 тыс. ежедневно
- ❖ Курильщики составляют 96-100% всех больных раком лёгких
- ❖ До 90% онкологических заболеваний вызвано курением

Потребление алкоголя в европейских и центрально-азиатских странах, (в пересчёте на литры чистого спирта на одного взрослого)

Более 10 литров

Германия, Дания, Молдова, Россия, Украина, Франция,

5-10 литров

Австрия, Беларусь, Болгария, Польша, Норвегия, Швейцария

Менее 5 литров

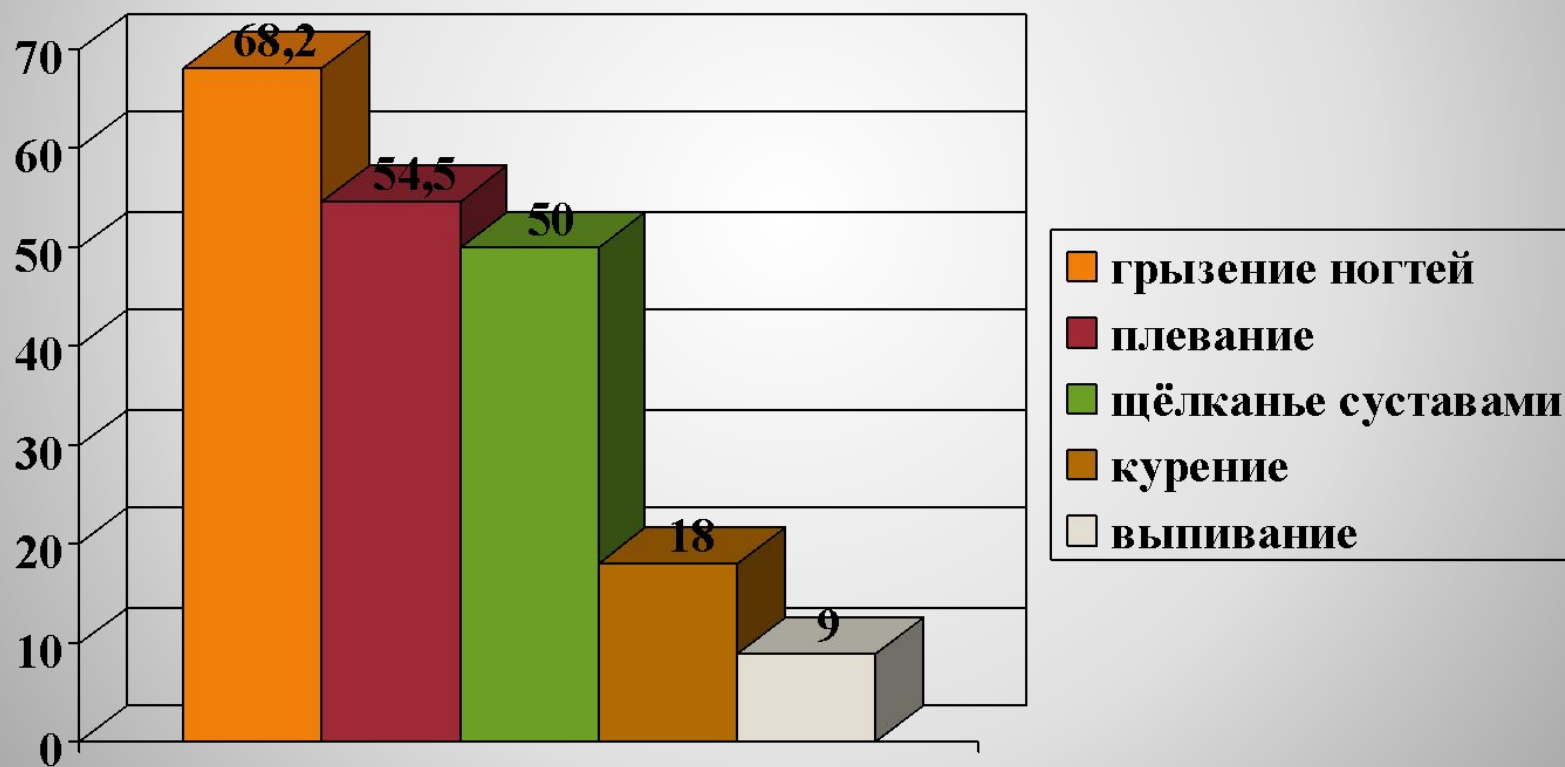
Азербайджан, Турция, Кыргызстан

Время действия спиртных напитков

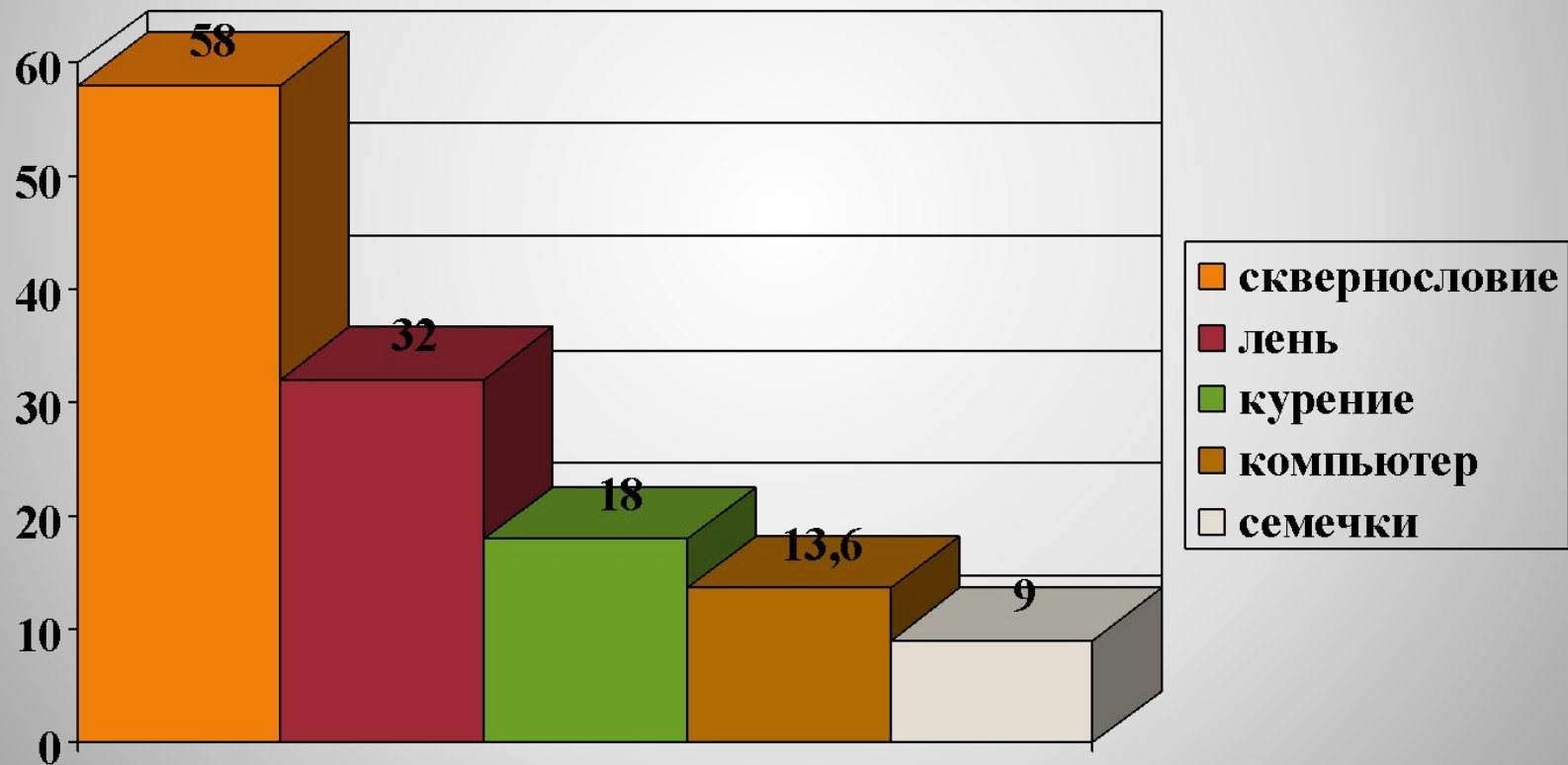
Напиток	Время действия
Шампанское 100 г	1
Пиво 0,5 л	1 – 2 часа
Вино 100 г	2 – 4 часа
Ликёр 100 г	4 – 4,5 часа
Коньяк 100 г	4 – 5 часов
Водка 100 г	5 – 10 часов
Спирт 100 г	14 – 16 часов

Результаты анкетирования детей

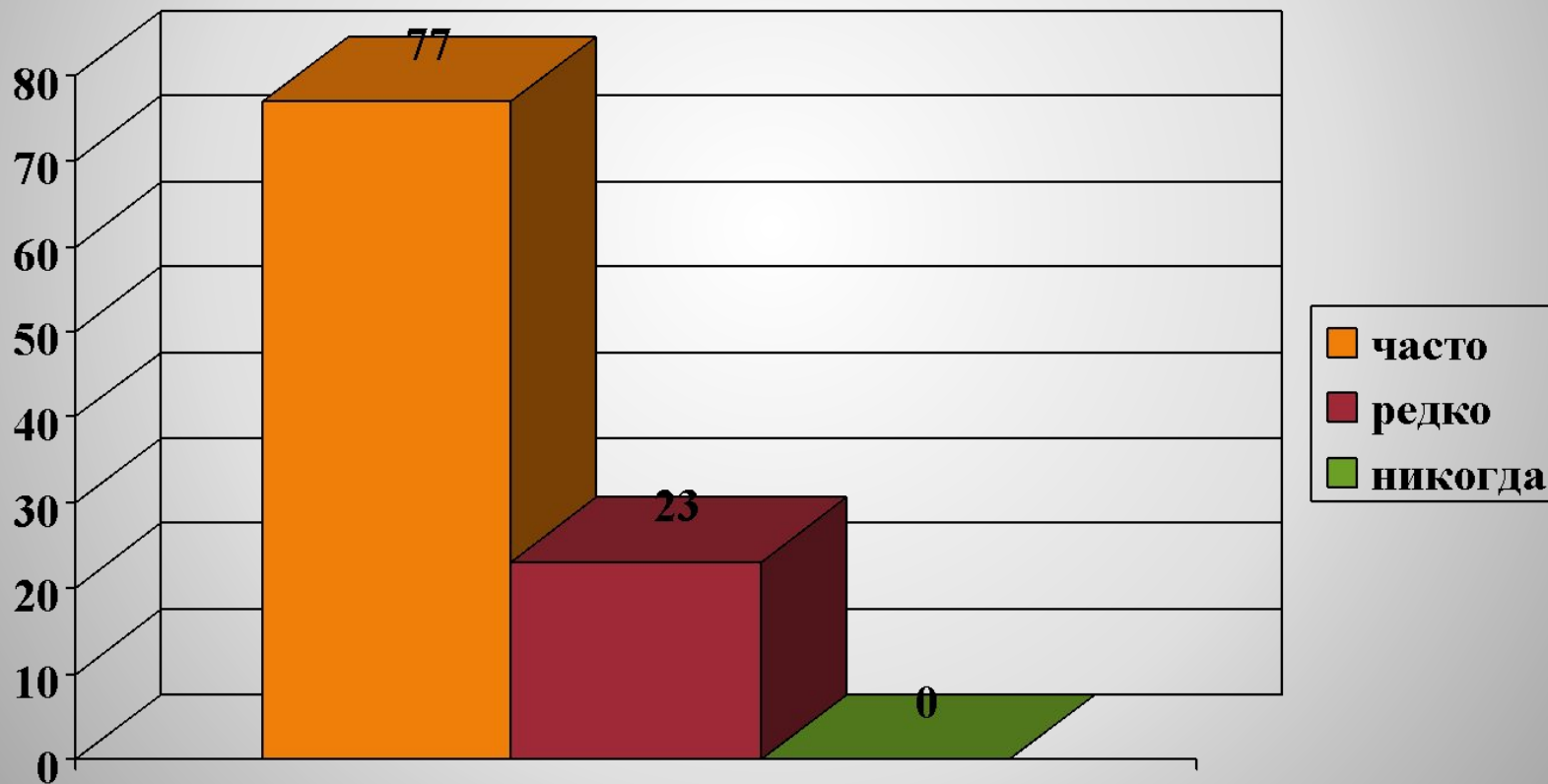
Привычки которые наиболее сильно раздражают вас в окружающих?



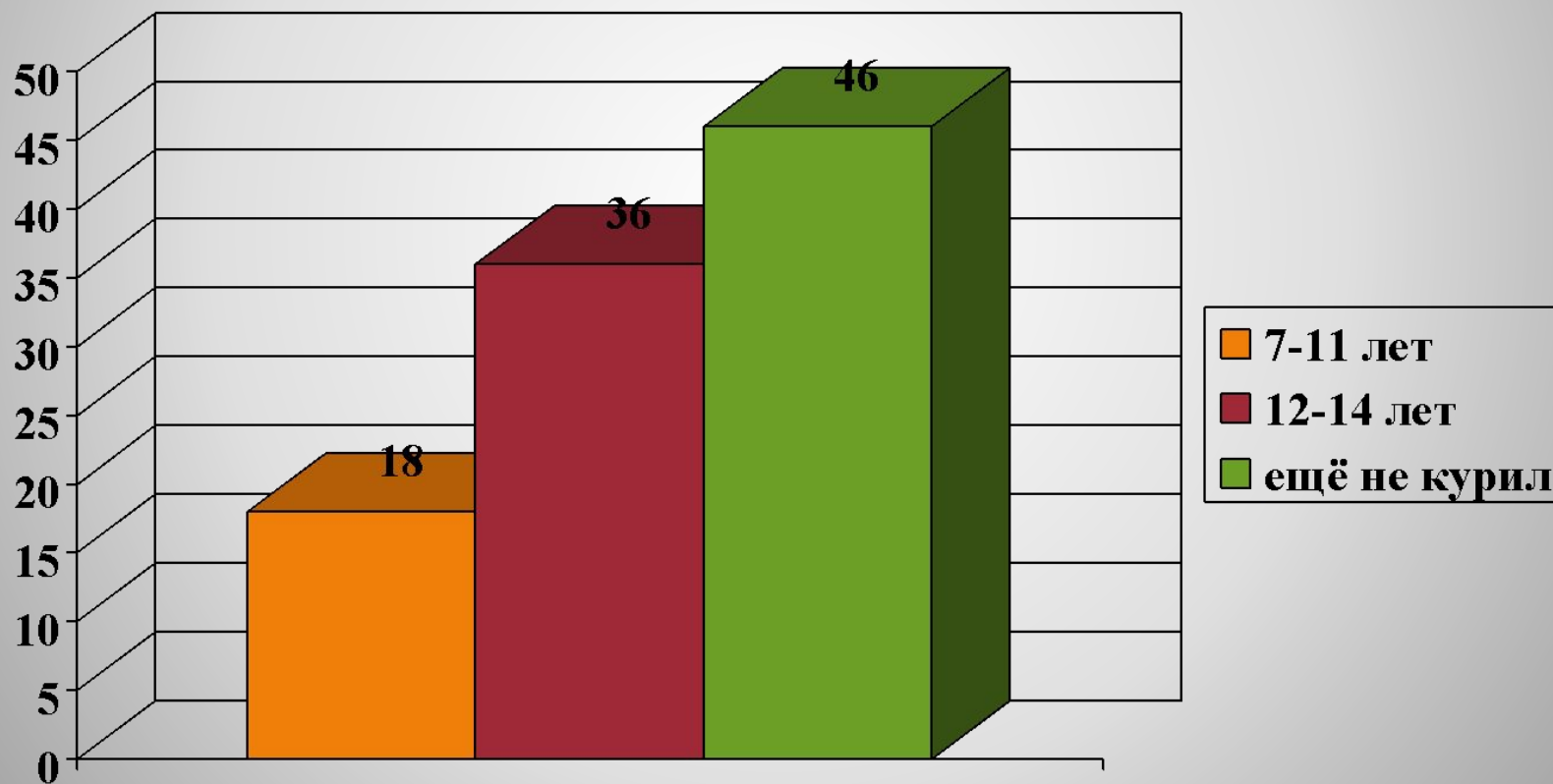
Назовите свои вредные привычки



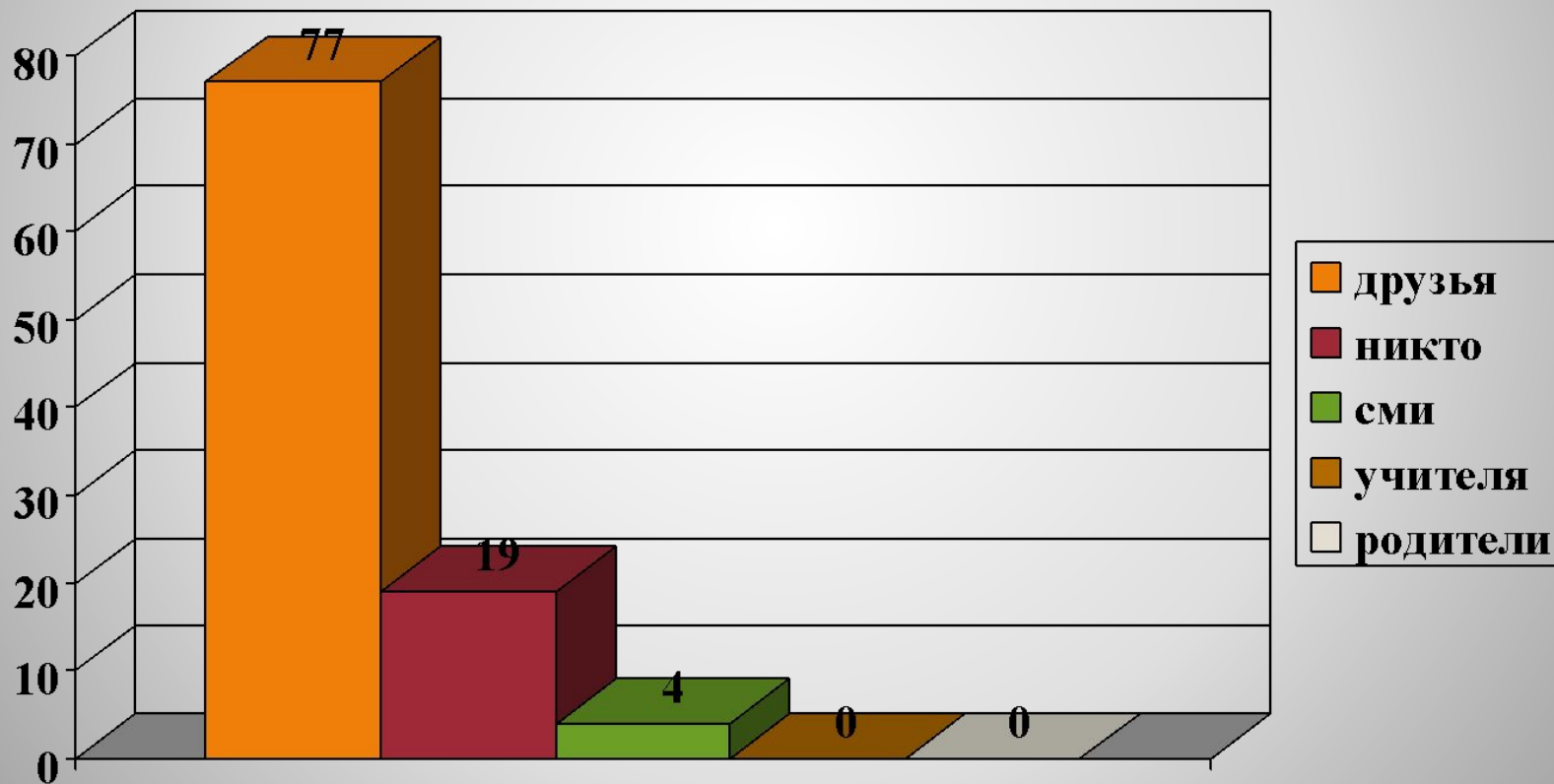
Как часто вы сквернословите?



В каком возрасте вы первый раз закурили?



Кто наиболее сильно оказывает влияние на стиль вашего общения и поведения?

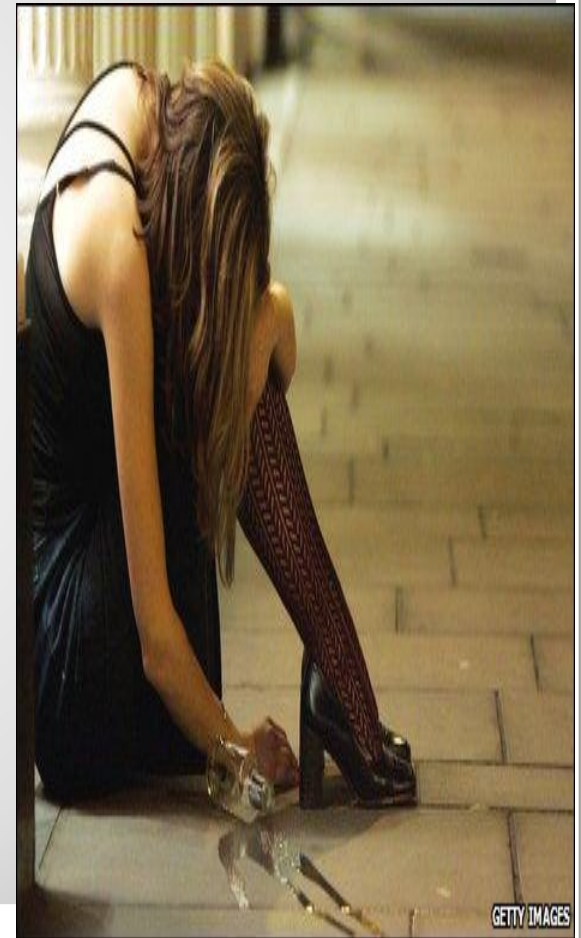


✦ Разбор различных жизненных ситуаций

Ситуация № 1

Ребёнок пришёл домой в нетрезвом состоянии

- Разговор отложите на завтра, когда подросток протрезвеет.
- Если подростку плохо, нужно дать ему возможность пережить эту ситуацию самостоятельно.
- На следующий день следует в спокойной обстановке поговорить о случившемся. Выяснить причины, узнать проблемы.
- Рассказать о губительном влиянии алкоголя на организм.
- Поделиться собственным опытом.



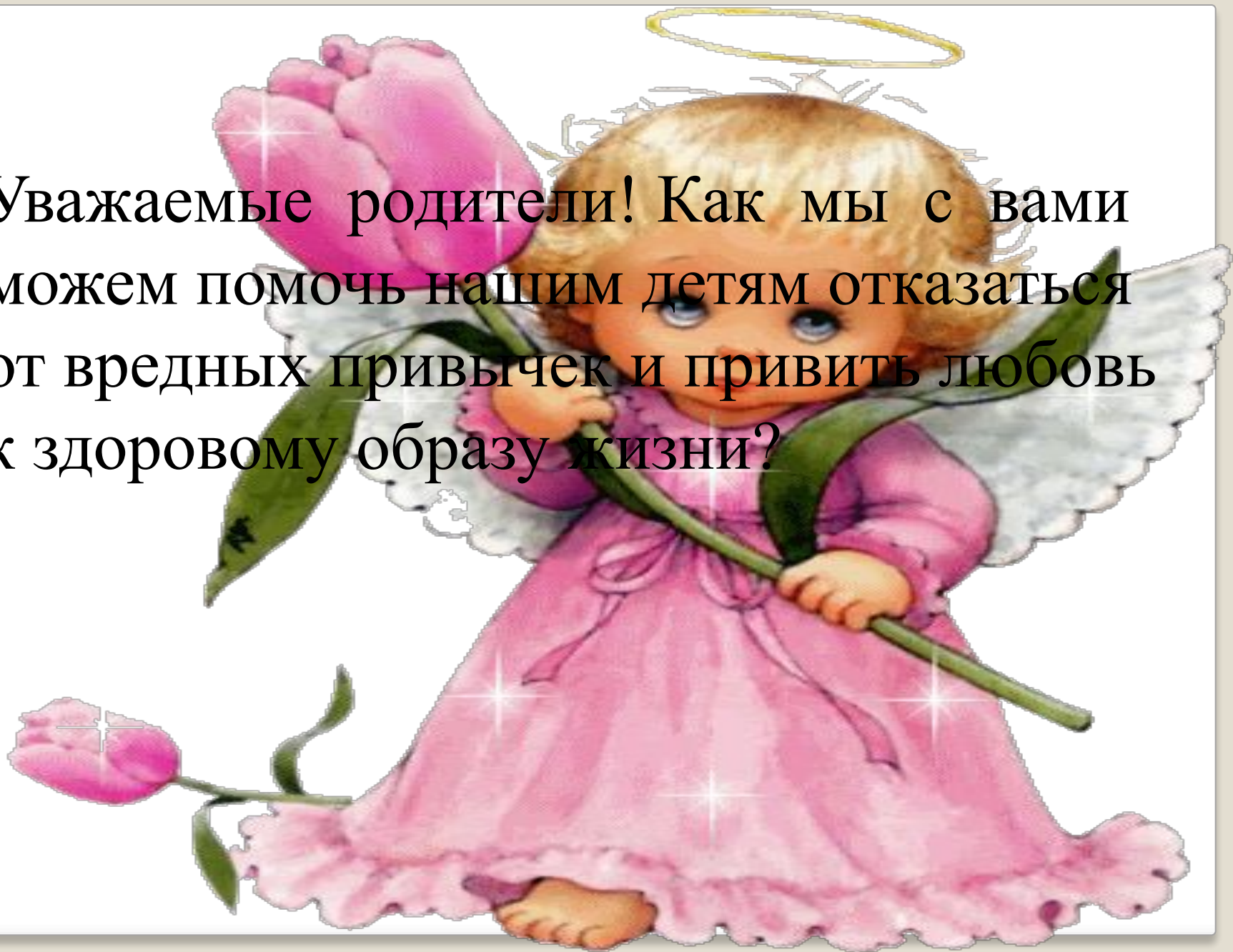
Ситуация № 2

Ребёнок пришёл домой, пахнет сигаретным дымом

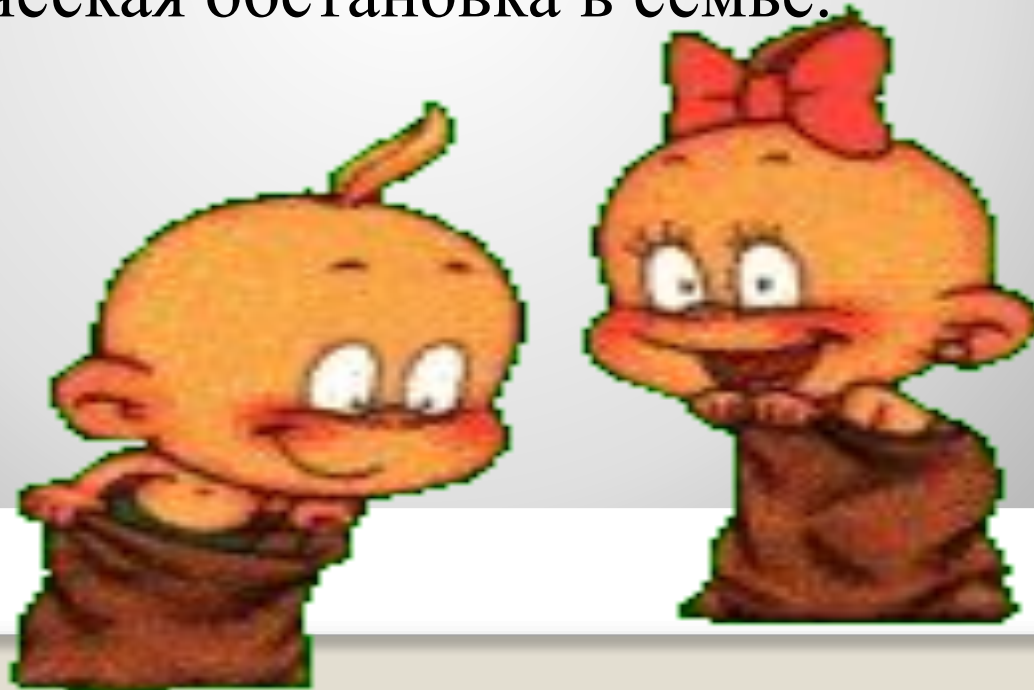
- В ближайшее время организовать доверительные разговоры в семейном кругу, где затронуть данную тему и случай.
- Организовать свободное время ребёнка (спорт, музыка).
- Семейное времяпрепровождение (посещение театра, кино, выезд в лес).

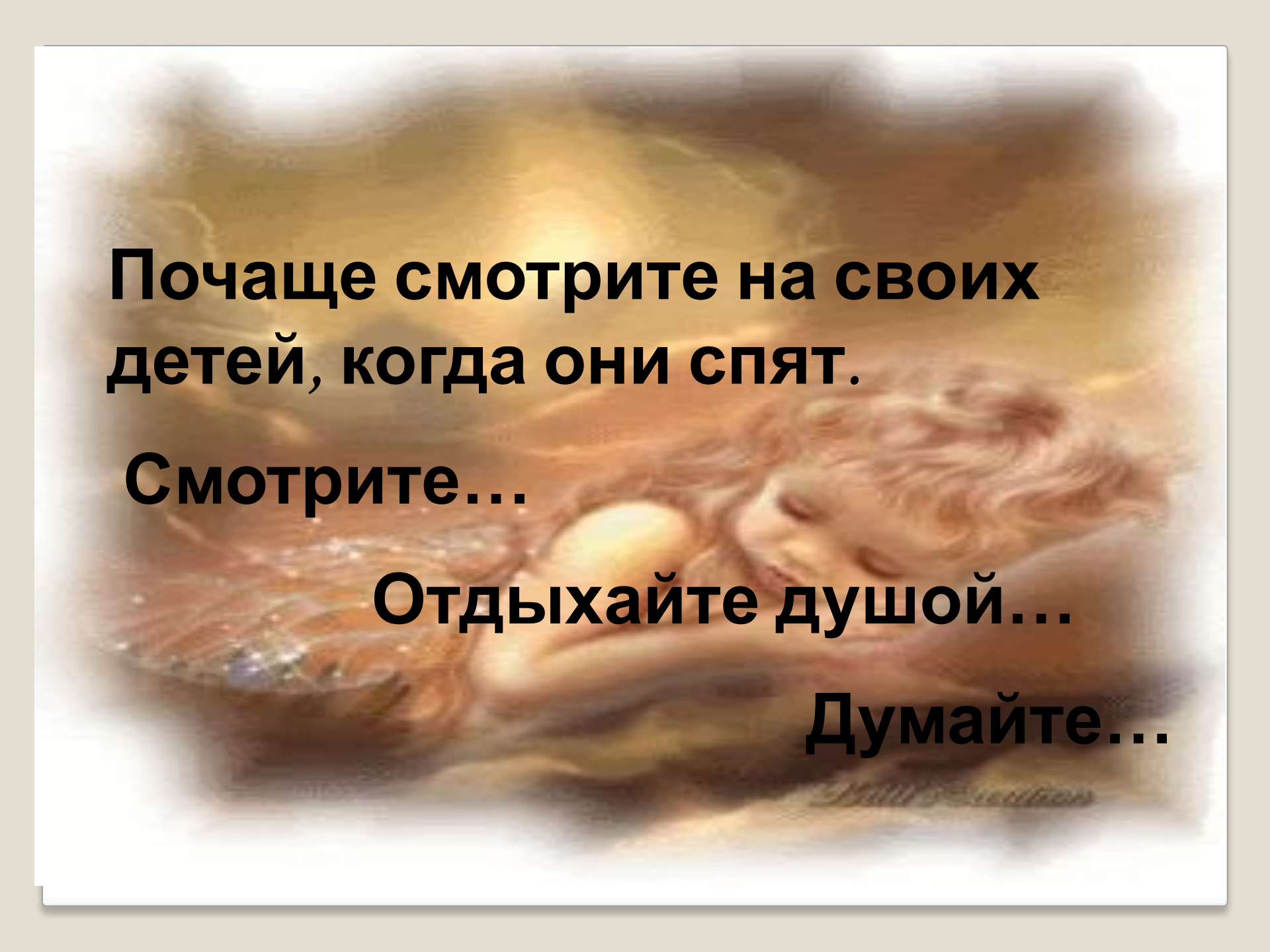


Уважаемые родители! Как мы с вами
можем помочь нашим детям отказаться
от вредных привычек и привить любовь
к здоровому образу жизни?



Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье.



A soft, painterly illustration of a baby in a wicker basket. The baby is lying down, and a bright, glowing light emanates from above, creating a warm, golden atmosphere. The background is a soft, hazy mix of warm colors.

**Почаще смотрите на своих
детей, когда они спят.**

Смотрите...

Отдыхайте душой...

Думайте...



Будьте здоровы!

**Благодарю
за внимание!**