

Родительское собрание «Как сберечь здоровье ребенка»

Цель проведения:
Формирование представлений о здоровом образе жизни и его влиянии на сохранение здоровья детей

Задачи:

- *дать информацию о направлениях сохранения здоровья школьника;*
- *провести практическую работу по определению содержания опасных ингредиентов в продуктах, употребляемых детьми;*
- *сформулировать рекомендации для родителей*

Что такое здоровье?

- **Здоровье**- это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

*Устав Всемирной организации здравоохранения
(ВОЗ)*

Составляющие здоровья:

```
graph TD; A[Составляющие здоровья:] --> B[Физическое здоровье]; A --> C[Душевное здоровье]; A --> D[Психическое здоровье];
```

● Физическое
здоровье

■ Душевное
здоровье

■ Психическое
здоровье

Физически здоровый человек

```
graph TD; A[Физически здоровый человек] --> B[Болеет редко]; A --> C[Не нуждается в лекарствах]; A --> D[У него хорошая иммунная система];
```

● Болеет
редко

■ Не нуждается
в лекарствах

■ У него хорошая
иммунная
система

От чего зависит здоровье?

- От условий жизни
- От соблюдения режима труда и отдыха
- От хорошей иммунной защиты
- Отсутствия вредных привычек
- Сбалансированного питания
- Подчинение законам, связанным с суточными ритмами Земли
- Учет индивидуальных особенностей («совы», «жаворонки», «голуби»)

Самый эффективный вид отдыха – полноценный сон

- В младшем школьном возрасте дневной сон
- Ученик начальной школы должен спать не менее 8-10 часов в сутки
- Сон очищает организм, улучшает обменные процессы

Укреплению иммунной системы способствует:

- Физическая активность
- Закаливание
- Соблюдение правил личной гигиены
- Водные процедуры
- Отказ от вредных привычек
- Правильное питание
-

Современные учебные нагрузки снизили двигательную активность школьника

Для профилактики гиподинамии необходимо:

- Зарядка
- Прогулки
- Оздоровительный бег
- Катание на лыжах
- Плавание
- Занятие танцами
-

Закаляйся , если хочешь быть здоров!
Постарайся позабыть про докторов!

Виды закаливания:

- Закаливание солнцем
- Закаливание воздухом
- Закаливание водой
- Обтирание
- Полоскание горла
- Баня

Привычки разрушающие здоровье:

Курение

Употребление
наркотиков

Алкоголь

курение

- Табак обладает наркотическим действием
- Дым – скрытый убийца, оседает в легких и всасывается в кровь
- Нарушает работу сердца, головного мозга, всех внутренних органов
- Активно разрушает здоровье ребенка

АЛКОГОЛЬ – ОПАСНЫЙ ЯД

- Обладает наркотическим воздействием
- Способен вызывать болезни внутренних органов
- Парализовать нервную систему
- При сильном отравлении может вызвать смерть.
- У подростков вызывает агрессивность

Задача родителей в период подростковых кризисов –

- Показать ребенку другие пути самоутверждения.
- Безделье, скука, праздность – благодатная почва для алкоголизма.

Употребление наркотиков

- Вызывает чрезвычайно опасную болезнь, трудно поддающуюся лечению – наркоманию
- Поражает все органы
- Разрушает иммунную систему
- Вызывает психические расстройства
- Полную деградацию личности

Советы родителям:

- Рассказывать о воздействии на организм
- Быть внимательным
- Сохранить с ребенком доверительные отношения
- Научить находить удовольствие в труде, творчестве, спорте
- Родитель – пример здорового поведения

Полноценное питание

Компоненты питательных веществ

1. белки

Б. составляют основу тканей человека и структуру элементов клеток. Обеспечивают рост и развитие организма. Необходимо для обновления клеток, тканей мышц, нервов, костей, крови и лимфы. Способствуют усвоению минеральных веществ и витаминов.

2. углеводы

В. Основной источник энергии в организме. Участвуют в формировании иммунитета

3. жиры

А. Представляют собой смесь эфиров глицерина и трех жирных кислот. Участвуют в обменных процессах, благотворно действуют на стенки кровеносных сосудов, повышают их эластичность, уменьшают хрупкость

4. минеральные вещества

Д. Химические элементы, играющие важную физиологическую роль в организме. Их недостаток вызывает в организме определенные расстройства

5. витамины

Г. Органические вещества, необходимые для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма человека. Повышает иммунитет организма.

Добавки с кодом «Е» по определению ВОЗ:

- Растительные, органические и синтетические вещества, которые сами по себе не употребляются в пищу, а добавляются в продукты для улучшения вкуса, густоты, аромата, цвета и т.д
- Не все безопасны для здоровья
- Могут вызвать аллергию, отравление, различные заболевания пищеварительной системы
- Способны накапливаться в организме
- Плохо выводятся из него

Полноценное питание

- Осторожность
- Умеренность
- Разнообразиие

Необходимо беречь психику

● Эмоции

положительные	Вежливость любовь, доброжелательность, благодарность, сочувствие, забота ,радостное событие
отрицательные	Страх, переутомление, боль, голод их вызывают грубость, зависть, равнодушие, бестактность, жестокость окружающих

Как научить ребенка подавлять в себе раздражение, снимать напряжение, не допускать нервных срывов

Помогут:

- Физические упражнения
- Занятия различными видами искусств (рисование, танцы и т.д)
- Прогулки на природе
- Домашние животные
- Посмотреть на струйку воды, на зажженную свечку , огонь.

- Внутренний мир
- Нравственные принципы
- Убежденность
- Гуманность
- Душевная красота характеризуется поступками, отношением к другим людям.

необходимо научит ребенка выполнять следующие правила:

- Не пытаться перевоспитать другого человека, а самому изменить свое отношение к нему
- Не увлекаться критикой
- Обсуждать ситуацию, которая возникла сейчас, а не вспоминать прошлые «грехи» человека
- Во время конфликта следить за своей речью: неосторожное слово может тяжело ранить душу другого человека
- Уметь искренне восхищаться достоинствами другого человека
- Быть внимательным к чувствам, настроениям другого человека
- Вести себя так, как хотелось бы, чтобы другие вели себя по отношению к тебе

Здоровье это-

это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.

М. Монтень.

Вывод из всего сказанного:

- Необходимо сделать так, чтобы идея бережного отношения к здоровью у ребенка стала его внутренним убеждением

В современном обществе
реализовать себя, свои способности,
быть успешным в
профессиональной деятельности и
личной жизни может только
по-настоящему здоровый человек!