

Родительское собрание
«Как сберечь здоровье
ребенка»

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО БОГАТСТВО ЧЕЛОВЕКА





- **«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы» В.А.Сухомлинский**



- **Цель:** сформировать знания учащихся о бережном отношении к своему здоровью.
- **Задачи:**
 - формирование у обучающихся правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни;
 - обучение самостоятельно добывать знания, используя приемы исследовательской работы;
 - воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.



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

Для того чтобы быть здоровым нужно:

Правила здоровья советует М.Шатунов (книга «Русская Здрава»)

□ 1 (вода).

Чисто пить (то есть не пить мутного)

□ 2 (земля).

Чисто есть (то есть не употреблять несвежих продуктов).



□ 3 (воздух).

Чисто дышать (самое трудно выполняемое сегодня условие).

□ 4 (огонь).

Грамотно использовать тепло своего организма.

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»)

Соотношение различных условий и факторов, влияющих на здоровье таково:

- 1. Условия и образ жизни, питание — 50 %
- 2. Генетика и наследственность — 20 %
- 3. Внешняя среда, природные условия — 20 %
- 4. Здравоохранение — 10 %



Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- * стресс
- * болезни
- * загрязнение окружающей среды
- * курение
- * алкоголь
- * наркотики
- * старение



Задача родителей в период подростковых кризисов -

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

Самый эффективный вид отдыха - полноценный сон

- В школьном возрасте дневной сон
- Ученик средней 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

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

- 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.

Душевное здоровье

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

Для создания бесконфликтных взаимоотношений 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!

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ !

