

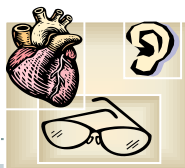
МОУ СШ № 27

Родительское собрание



Здоровая семья – здоровый  
ребёнок

23 апреля 2018г,  
г.Волжский



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

ЛИШЬ

число детей с недостатками развития и неблагополучным состоянием здоровья  
среди новорожденных составляет

**10%**

молодёжи имеет состояние  
здоровья, близкое к норме



**85%**

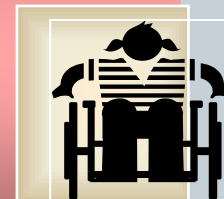


за последние 20 лет число детей,  
биологически не соответствующих 6-7 годам, увеличилось

**в 3 раза**

из них нуждаются в реабилитации

**30%**



в рейтинге заболеваний нарушения  
работы опорно-двигательного аппарата



**на 1 месте**

## **Здоровые дети - это великое счастье.**



- Здоровье и физическое состояние школьников вызывают серьезную тревогу.
- Около 25-30 % детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников школ уже 70-80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми.
- Сейчас, когда так стремительно возрастает темп жизни, когда цивилизация на каждом шагу уготовливает для каждого из нас великое множество стрессовых ситуаций, – создание здорового образа жизни, мобилизующего природные резервы человеческого организма, становится главнейшей, насущной всеобщей нашей задачей.



**Закон “Об образовании” (ст.18)  
возлагает всю ответственность за  
воспитание детей на семью,  
а все остальные социальные  
институты (в том числе школьные  
учреждения) призваны  
содействовать и дополнять  
семейную воспитательную  
деятельность.**

И кто, как ни родители, призваны принять самое активное участие в решении этой проблемы. Кто, как ни папы и мамы, дедушки и бабушки, пестующие своих детей и внуков с пеленок. могут обеспечить им рациональное питание, приобщить их к спорту, уберечь от вредных привычек, научить правилам гигиены и главное –настроить самих ребят так, чтобы они без подсказок

и напоминаний  
взрослых стремились  
жить разумно,  
правильно,  
не во вред, а на пользу  
своему здоровью.



---

## 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.
- Приучить себя к ежедневной двигательной нагрузке нелегко даже взрослому. Ребенку тем более. И вот тут-то во многом решающим является пример родителей. Родители, занимающиеся физической культурой, – объект для подражания.



# 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. Равномерное чередование работы и отдыха, т. е. правильный режим дня, необходимо для нормального физического роста школьника, для правильного развития его нервной системы.





# 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.
- Как же вести борьбу с курением школьников? В приобщении детей к курению повинны, прежде всего, родители, их пример. В тех семьях, где курят взрослые, в 79-86 % случаев начинают курить и дети. И наоборот, если рядом с ребятами нет курильщиков, вероятность приобщения их к никотину невелика.

# Здоровый сон - залог школьной успеваемости

Не менее важен полноценный и **здоровый сон** для улучшения умственной деятельности человека.

При его недостатке у ребенка снижается внимание и работоспособность, появляется раздражительность, вспыльчивость, депрессия, а в отдельных случаях - склонность к насилию и тяга к алкоголю и сигаретам.

Таким образом, недостаток сна у школьника негативно отражается не только на его успеваемости в школе, но и на здоровье.

Медицинские исследования показали, что режим сна школьника, включая подростковый возраст, должен составлять не менее 9 часов ночного сна. Поздно ложась ко сну и рано просыпаясь, дети сокращают общую продолжительность ночного отдыха в течение всей недели. А это приводит к вредной привычке отсыпаться по выходным дням, т.е. к нарушению естественных биологических часов организма.



# 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.



- 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 здоровье.

Важно помнить:

Здоровый ребенок –  
хороший ученик!