Здоровые дети в здоровой семье.

(Час общения с родителями).

Цель: пропаганда здорового образа жизни; акцентирование внимания на необходимости соблюдения режима дня, правильного питания, двигательной активности; поддержка и развитие у молодежи интереса к знаниям.

Здоровые семьи в здоровой стране.

Здоровые страны – планета здорова.

Здоровье, какое прекрасное слово.

Так пусть на здоровой планете растут здоровые дети.

(? Вопросы учащимся и родителям).

*Что такое здоровье человек?*

Здоровье бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

При встречах, расставании с близкими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог полноценной и счастливой жизни.

Что такое здоровье? Много раз на этот вопрос отвечали представители разных наук, разных стран времен и народов. Наиболее распространенные варианты ответов.

Здоровье – это отсутствие болезни.

 Болезнь – это нарушение здоровья.

Долгое время здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков.

Но в наше время установилась другая точка зрения.

Здоровье это не просто отсутствие болезней, это состояние полного физического, психического или душевного и социального благополучия.

Согласно этой точке зрения здоровье бывает физическое, ушевное и социальное.

*Физическое здоровье* – это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять свои текущие обязанности без лишней усталости, у него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимы дела дома.

*Душевное, психическое здоровье* проявляется в том, что человек доволен собой, нравиться самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

*Социальное здоровье* проявляется в отношении с другими людьми.

Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими, они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

*Зачем здоровье необходимо?*

Здоровье помогает нам выполнить наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности.

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

*Что нам дает здоровье?*

Физический комфорт, возможности учиться, работать, познавать мир, обладать материальными и духовными ценностями.

*Всем известна пословица: Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял.*

Почему так говорят. Нездоровый человек не может жить полноценной жизнью: учиться, работать, радоваться жизни, ему мешает боль и болезни. Мы можем менять костюмы, прически, но не можем менять себя. Организм нам дается один на всю жизнь, от того насколько бережно мы к себе относимся, зависит самочувствие на протяжении всей жизни.

Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Ученые провели исследования и сделали вывод, от чего зависит наше здоровье.

Мы попробуем обобщить эти данные в идее формулы здоровья.

Формула здоровья равна = 100%; 10% -медицина, 20 %- наследственность,

 20 % - окружающая среда, 50% -образ жизни.

Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Именно родители становятся первыми значимыми людьми в жизни маленького ребенка, его окном в мир, его примером и целью. Родители учат детей следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать гигиену и режим дня, выполнять другие повседневные правила, следят за правильным питанием.

Сначала у детей в результате механического повторения правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип здорового поведения, постепенно на его основе приобретаются соответствующие знания и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, настрой на здоровье. В этом и заключается специфическая работа мозга в управлении здоровья.

В семье закладывается фундамент пирамиды здоровья к вершине, которой человек поднимается всю жизнь.

 Закон об образовании статья 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.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми.

*Секрет этой гармонии прост – Здоровый Образ Жизни*

*Здоровый образ жизни.*

*? Назовите элементы здорового образа жизни.*

Здоровый сон

Занятия физкультурой

Правильное питание

Позитивные мысли

Радостные чувства

Отказ от вредных привычек

*Элементы ЗОЖ*

1. Режим дня – равномерное чередование труда и отдыха.

Правильная организация распорядка дня-зависти от индивидуальных особенностей каждого и даже от распорядка дня родителей.

Те, кто соблюдает режим дня, быстрее включаются в работу, меньше устают. Для подростков соблюдение режима дня необходимо для нормального физического развития и правильного о развития нервной системы.

*Элементы режима дня.*

- учеба в школе и дома ;

- внешкольная деятельность: музыка, иностранные языки, чтение литературы;

- самообслуживание;

- занятия спортом;

- прием пищи;

-соблюдение личной гигиены;

-прогулки на свежем воздухе;

- помощь по дому;

- общение с друзьями.

*?Расскажите о своем режиме дня.*

Для здоровья важно: продолжительность сна, время отхода ко сну и пробуждение, количество и время приема пищи, двигательная активность, настроение, активный отдых на свежем воздухе.

*? Продолжительность вашего сна?*

А) Здоровый сон важен для успеваемости, уменьшение продолжительности сна негативно сказывается не только на успеваемости, но и на здоровье.

Медики утверждают, что в подростковом возрасте спать необходимо 9-10 часов. Поздно ложась и рано вставая, вы сокращаете продолжительность сна, а это приводит к вредной привычке – отсыпаться в выходные дни, нарушая естественные биологические ритмы.

*? Как вы активно отдыхаете?*

Б) Двигательная активность необходима, так как в подростковом возрасте формируются органы, но пользу приносит только если вы занимаетесь 1 час 7 раз в неделю.

Физические упражнения способствуют всесторонне физическому совершенствованию, укрепляют здоровье, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение, при этом любая работа и учеба лучше спориться.

Роль физической активности в жизни человека велика - делает человека физически привлекательным, существенно улучшает здоровье, увеличивает продолжительность жизни, снижает риск развития многих заболеваний, помогает справиться со стрессами и депрессиями, помогает поддерживать нормальную массу тела.

Приучить себя к ежедневным занятиям не легко даже взрослому, тем более подростку. И вот тут решающим является пример родителей.

Родители, занимающиеся физкультурой – объект для подражания. Ежедневная зарядка должна стать вашей привычкой. Некоторые идут дальше - обливаются холодной водой, но закаляться надо постепенно.

30 минут физических упражнений улучшит ваше здоровье, не важно, проедите ли вы на велосипеде или поиграет в футбол, главное это должно быть каждый день.

Недостаток движения приводит к гиподинамии. При этом нарушается работа всех органов, снижается умственная и физическая работоспособность человека, ухудшается память, внимание, ухудшается здоровье.

С физкультурой нужно дружить!

В) Правильное питание.

Это то, о чем родителе и заботятся в первую очередь. Правильное питание – залог здоровья.

Нормальная жизнедеятельность возможна только если в организм поступает достаточно энергии. Энергия необходима для всех процессов жизнедеятельности и для выполнения работы.

Растраченную энергию организм пополняет из пищи. Поступление энергии и затраты должны быть равные . Организм подростков очень чувствителен и к избытку и недостатку энергии.

*Длительное голодание приводит:*

- к уменьшению вес,

- нарушает функции организма,

- замедляет рост и развитие.

*Избыток энергии* ведет к увеличению массы.

Питание должно быть разнообразным, содержать большое количество разнообразных витаминов, которые находятся в овощах и фруктах.

Меню правильного питания: ягоды. Овощи, фрукты, травы – основные источники витаминов и минералов, в организме они не образуются и не накапливаются.

Плохие источники – соль, сахар, животные жиры должны быть ограничены.

Питание должно быть сбалансированным, то есть организм должен получать столько энергии, сколько потратил за день.

*? Составьте меню школьника.*

Правильное питание – необходимое условие здоровья.

Говорят, человека мучают 2 вопроса: «Что бы поесть?», «Как бы похудеть?» Сегодня весь мир стоит перед этой дилеммой. С одной стороны, нам надо есть меньше, чтобы не страдать от ожирения (человеку необходимо 2000-2500 ккал в день). С другой стороны, человек должен есть больше, чтобы восполнить дефицит витаминов и микроэлементов. При составлении меню уместно вспомнить пословицу: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу». Питаться рекомендуется 4 раза в день. Интервал между питанием не должен превышать 4-4,5 часа.

Глубоко ошибается тот, кто считает, что о своем здоровье должны заботиться люди среднего и пожилого возраста. Не случайно древние люди говорили «В здоровом теле – здоровый дух». Жизнь человека связана с непрерывной тратой энергии. Нормальная жизнедеятельность возможна только тогда, когда энергия пополняется веществами, поступающими с пищей. Известно, что даже в состоянии сна человек расходует энергию. Например, в состоянии покоя расход энергии в час на 1 кг массы тела равен 1 килокалории. Допустим, что вы весите 45 кг, то в 1 час расходуете 45 килокалорий, а в сутки 45x24=108. Если Вы занимаетесь физическими упр-ниями, то требуется питание в зависимости от характера мышечной деятельности.

При регулярных занятиях спортом требуется от 2 до 2,5 г белка на 1 кг массы тела. Наиболее богаты белком молоко, мясо, рыба, яйца и молочные продукты.

Потребность в жирах составляет 100-120 г в сутки. Жиры содержатся в сливочном и топленом масле, сметане, сливках.

Углеводы являются источником энергии. Источники углеводов: сахар, белый хлеб, макаронные изделия, горох, фасоль, крупы, картофель, фрукты, шоколад, изюм, мед, варенье.

                                            Пословицы.

1. Умеренность – лучший враг.
2. Не в меру еда – болезнь и беда.
3. Хочешь, чтоб тебя уважали, не говори много; хочешь быть здоровым – не ешь много.
4. Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть.

Трудно найти ребенка, не мечтающего вырасти высоким и стройным. Особенно благоприятны для увеличения роста упражнения на растягивания, прыжковые упр-ния, плавание, волейбол, баскетбол.

Воздействия на процесс роста эффективны до 16-18 лет у девочек и до 18-20 лет у мальчиков.

Как же можно высчитать окончательную длину тела?

Для мальчиков: рост отца +рост матери x 0,54-4,5.

Для девочек: рост отца +рост матери x 0,51-7,5.

В большинстве случаев прогноз точен. Но окончательная длина тела определяется не только ростом родителей, но и ростом их наиболее дальних родственников. Существенное влияние на рост оказывает питание, образ жизни, климат, занятия спортом.

Быть в движении значит укреплять свое здоровье. Кто из нас не хочет быть стройным. Давайте же определим: «Соответствуем ли мы норме?»

1. от роста в сантиметрах – 100
2. 50+0,75 (рост в см – 150) +(возраст в годах – 20):4

Сначала о вас заботятся родители, но вы растете, и каждый из вас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Сейчас много компьютеров, телефонов, телевизоров – они излучают вредную радиацию.

Компьютер сильно влияет на зрение. Пользоваться ими конечно нужно, но надо знать как?

-полчаса работы на компьютере и перерыв не менее получаса ,

- работаете на компьютере в специальных очках,

- не смотрите телевизор более двух часов,

-делайте физические упражнения ,

-проводите зрительную гимнастику,

-больше отдыхайте.

Крупнейший русский хирург XIX века Николай Иванович Пирогов как-то сказал, что фунт профилактики стоит пуда лечения.

**Формула здоровья равна = 100%;**

*Элементы режима дня:*

- учеба в школе и дома;

- внешкольная деятельность: музыка, иностранные языки, чтение литературы;

- самообслуживание;

- занятия спортом;

- прием пищи;

-соблюдение личной гигиены;

-прогулки на свежем воздухе;

- помощь по дому;

- общение с друзьями.