**ТЕМА:** «Здоровье наших детей. Воспитание гигиенической культуры».

**ЦЕЛИ:**

-получить информацию о формировании гигиенических навыков у обучающихся школы;

-дать рекомендации родителям по укреплению здоровья детей.

**УЧАСТНИКИ:** учителя школы, родители обучающихся.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:**

***1. Анкетирование обучающихся 2-4 классов:***

1) Соблюдаешь ли ты режим дня?

2) Выполняешь ли ты утром зарядку?

4) Сколько раз в день ты ешь?

5) Как ты питаешься: в одно и то же время или как получится?

6) Гуляешь ли ты перед сном?

7) Смотришь ли ты телевизор перед сном?

8) Во сколько ложишься спать?

***2. Анкетирование обучающихся 5-11 классов:***

**1. Какие факторы по твоему мнению влияют на здоровье человека:** - наследственность  - вредные привычки   - питание  - экология  - режим дня   
**2. Твоё отношение к курению:**

- курю - не курю - курю иногда  
**3. Я считаю себя абсолютно здоровым человеком.**

- да – нет - не знаю  
**4. Я всегда правильно питаюсь.**

- да – нет - иногда

**5. В нашей школе созданы условия для занятия спортом.**

- да – нет - не знаю

**6. Я занимаюсь в спортивных секциях и кружках.**

- да - нет

**7. Я с удовольствием посещаю уроки физкультуры.**

- да – нет - иногда

***3. Анализ и обобщение результатов анкетирования учащихся класса.***

***4. Составление сводки заболеваний обучающихсяшколы в процентном соотношении.***

***5. Подготовка теста для родителей.***

***6. Составление рекомендаций для родителей по профилактике приема ПАВ.***

**ОФОРМЛЕНИЕ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ:**

1. Тест «Как вы относитесь к своему здоровью?»;
2. Выставка литературы (статей, журналов, книг) по теме «Здоровье наших детей»;
3. Выставка методической и периодической литературы по профилактике здорового образа жизни;
4. Компьютерная презентация.

**ХОД СОБРАНИЯ**

**I. Организационная часть.**

***1 слайд***

**Ведущий:** Добрый день, уважаемые родители. Эпиграфом нашей беседы будут слова Владимира Путина: «Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех».

***2 слайд***

Это высказывание выбрано мной не случайно, ведь сегодня мы будем говорить о здоровье наших детей.

***3, 4 слайд***

Незадолго до родительского собрания в нашей школе было проведено анкетирование обучающихся 2-4 классов «Режим дня» и обучающихся 5-11 классов «Твое отношение к здоровью».

Предлагаю вам познакомиться с результатами анкетирования.

***Результаты анкетирования.***

***5 слайд***

Из 58 учеников 35 ответили, что соблюдают режим дня, 23 – не соблюдают.

***6 слайд***

По утрам делают зарядку 33 человека, не делают – 18, иногда делают – 7

***7 слайд***

На вопрос сколько раз в день ты кушаешь, 37 ответили, что 3 раза, 21- 4

***8 слайд***

Ты питаешься в одно и тоже время или как придется, оказалось, что питаются по режиму - 11, как получится – 47

А ответы на вопрос во сколько ты ложишься спать очень разнообразные начиная с 20.00 до 24.00

***9 слайд***

Из обучающихся 5-11 классов большинство считают, что на здоровье отрицательнее всего влияют вредные привычки.

Один из опрошенных на вопрос куришь ли ты, ответил да.

***10 слайд***

Абсолютно здоровыми себя считают 13 человек из 76

Я всегда правильно питаюсь ответили 2 человека

В нашей школе созданы условия для занятия спортом ответили все участники анкетирования

Я с удовольствием посещаю уроки физкультуры – 61 из 76

Исходя из полученных данных в ходе анкетирования, можно сделать вывод, что знания детей о здоровье и здоровом образе жизни недостаточны.

К тому же по итогам первого полугодия, обучающиеся нашей школы, пропустили по причине болезни 843 дня. Это значит, что каждый ученик за пол года, как минимум три дня провел дома по причине болезни.

Поэтому необходимопродолжать просветительскую и пропагандистскую работу по вопросам здорового образа жизни среди учеников школы.

**II. Этап «Вызов ассоциаций».**

***Слайд 11***

А сейчас я предлагаю вам, родители, назвать ассоциации, которые возникают у вас, когда вы слышите слово «гигиена».

***Родители называют ассоциации, учитель записывает их в столбик на доске.***

**III. Этап «Осмысление».**

***Слайд 12***

В толковом словаре записано: «Гигиена» - раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а так же система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.

Что же включает в себя понятие «гигиена»? Что формирует гигиенические навыки?

На эти вопросы сегодня мы вместе будем искать ответы.

**IV. Этап «Составление кластера».**

***Учитель предлагает родителям поразмышлять над тем, что такое «гигиена», что она в себя включает, и высказать свое мнение. В центре доски учитель пишет слово «гигиена». Начинается коллективное обсуждение проблемы, в процессе которого учитель на доске вокруг понятия «гигиена» записывает ключевые слова из выступлений родителей и своего сообщения.***

***В результате составляется кластер примерно такого содержания:***

***Слайд 13***

Итак, вот основные составляющие гигиены и формирования здорового образа жизни:

Соблюдение режима дня

Рациональное питание

Формирование осанки, сохранение зрения

Полноценный здоровый сон

Народные традиции

Физические упражнения

Профилактика вредных привычек

***Далее основные размышления ведутся с опорой на ключевые слова и понятия кластера (схемы).***

А теперь давайте попробуем разобрать все пункты нашей схемы, что же предлагает Ронгинская школа детям для воспитания гигиенической культуры и что родители должны обращать внимание.

***1. Соблюдать режим дня.***

Соблюдение режима дня это одно из составляющих здоровья детей. Сочетание слов режим дня вызывает у многих школьников раздражение: ведь соблюдение режима требует напряжения воли. Школьникам кажется, что легче жить, не соблюдая его. Но это не верно. На самом деле как раз беспорядочный образ жизни истощает силы человека, мешает ему добиваться поставленных целей. А режим лишь на первых порах требует большого напряжения, зато потом облегчает учение, труд, гарантирует здоровье.

Не случайно говорят: утро определяет день. Утренняя зарядка, умывание, душ помогают приобрести бодрость, рабочий настрой. Обязателен и утренний завтрак. К сожалению, многие школьники ограничиваются лишь стаканом чая, а часто не успевают выпить и его. В результате во время уроков у них возникает головная боль, появляется слабость, рассеивается внимание. Они не усваивают новый материал. Только 35-40 обучающихся нашей школы завтракают. Хотя стоимость завтрака составляет всего 10 рублей в день и меню завтраков разнообразно и полезно.

***2. Рациональное питание.***

Правильное, рациональное питание – это, прежде всего регулярное питание.

Ученые установили, что питаться регулярно – это значит, есть не менее 3-4 раз в день, в точно установленное время.

В школьной столовой обедают 220-240 обучающихся. О питании в школьной столовой расскажет Эльвира Александровна Смирнова, которая на протяжении нескольких лет является начальником школьного оздоровительного лагеря и знает всё о калорийности блюд в школьной столовой.

***Выступление Э.Х.Смирновой о питании и калорийности блюд в школьной столовой.***

***3. Полноценный сон.***

Также неотъемлемой частью здоровья является полноценный сон. А чтобы сон был таким, следует выполнять некоторые правила:

- Если вы проснулись утром вялым, уставшим, с головной болью, надо установить причину такого состояния и постараться ее исключить.

- Если вы с трудом засыпаете, нужно избегать в вечерние часы всего того, что возбуждает нервную систему.

- Перед сном полезно совершить спокойную прогулку, принять теплый душ или

умыться и вымыть ноги, почистить зубы и заранее приготовить постель.

- Обязательно нужно ложиться и вставать в одно и то же время и стараться высыпаться, иначе будет нарастать утомление.

- Ложась в постель надо постараться вместе с одеждой сбросить с себя все дневные заботы. Тем, кто имеет привычку читать перед сном, лежа в постели, рекомендуем от нее отказаться.

- Спать нужно в хорошо проветренном помещении, и даже зимой - с открытой форточкой.

- Спать лучше всего на спине, на маленькой подушке.

Нельзя спать на левом боку, особенно «калачиком».

Быстро заснув и хорошо выспавшись, вы встанете утром бодрым, со свежей головой и хорошим настроением. Также для хорошего настроения необходимы положительные эмоции.

***4. Положительные эмоции.***

Нужно научить детей радоваться всему вокруг – солнцу, хорошей погоде, новой прочитанной книге, встрече с друзьями, приближающемуся празднику. Хорошо об этом сказал А. С. Макаренко: «Человек не может жить на свете, если у него впереди нет ничего радостного».

Очень важно воспитывать у детей оптимизм, волю, твердый характер, научиться формировать как можно больше способов психологической защиты, приемлемых для самых различных ситуаций.

***5. Формируем правильную осанку.***

Многие школьники не умеют красиво держаться, сохранять правильную осанку. Неправильное положение тела, нарушения в осанке являются причиной того, что движения девочек и мальчиков становятся неуклюжими, теряют свою привлекательность.

О том, как правильно сохранять осанку расскажет Раиса Ильинична Корсакова, учитель начальных классов.

***Выступление Р.И.Корсаковой о формировании осанки.***

***6. Профилактика близорукости.***

Еще один важный аспект в сохранении здоровья детей это сохранение хорошего зрения. Ученые утверждают, что 70% информации об окружающем нас мире мы получаем с помощью глаз.

Писателю М. Горькому во время болезни пришлось несколько дней пробыть с повязкой на глазах. Он так писал о своем состоянии: «Ничего не может быть страшнее, как потеря зрения, - это невыразимая обида, она отнимает у человека девять десятых мира».

Как сохранить зрение детей расскажет учитель начальных классов Наталья Евгеньевна Васильева.

***Выступление Н.Е.Васильевой о предупреждении близорукости.***

***V. Профилактика вредных привычек.***

***Слайд 14***

Очень важную роль в формировании здорового образа жизни детей занимает профилактика вредных привычек. И она занимает важное место в воспитательной программе нашей школы. Разработана программа профилактики приёма ПАВ.

***Слайд 15***

С обучающимися проводятся профилактические беседы и классные часы, дни и декады здоровья, спортивные соревнования и мероприятия, конкурсы рисунков, анкетирования.

***Слайд 16***

В школе работают кружки спортивной и оздоровительной направленности.

***Слайд 17, 18, 19, 20, 21***

На средства, полученные по модернизации школы в 2012 году приобретен лыжный инвентарь - это лыжи, палки, ботинки – 30 пар, лыжи для первоклассников (с палками и креплениями) – 9 комплектов, коврики гимнастические – 15 шт., мячи волейбольные – 19 шт., мячи баскетбольные – 30 шт., маты гимнастические – 7 шт., гантели – 8 пар, скакалки гимнастические – 25 шт., обручи гимнастические – 10 шт., мячи для метания – 25 шт., стол для настольного тенниса, многофункциональный силовой тренажёр, сухой бассейн, массо-габаритный макет автомат Калашникова, манекен тренажер для реанимационных мероприятий «Максим II». Сумма потраченных денег составляет - 280 тыс. рублей. Ежегодно школьная библиотека пополняется методическими и периодическими изданиями, направленными на сохранение здоровья детей.

***Показ сборки и разборки автомата, тренажёра «Максим».***

Родителям же необходимо как можно больше уделять внимания своим детям, проводить с ними свое свободное время, вместе гулять и заниматься спортом, интересоваться их успехами и причинами неудач. Знать с кем дети общаются и поддерживают дружеские отношения. Сохраняйте доверие ваших детей, оказывайте поддержку и проявляйте сочувствие.

***VI. К здоровью через народные традиции.***

***Слайд 22, 23, 24, 25, 26, 27***

Сохранение здоровья через народные традиции обеспечивает гармоничное развитие детей, помогает приобщению к физической культуре и здоровому образу жизни. Игры и проведение народных праздников на свежем воздухе, повышают устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. В течение нескольких лет в школе реализуется проект «Бабушкин сад», который позволяет обучающимся познакомиться с лекарственными травами, произрастающими в нашей местности, узнать об их лекарственной свойствах, использовать их в качестве профилактических средств, а также воспитывает у детей трудолюбие и ответственность и гордость за созданное своими руками.

***VII. Тестирование родителей.***

***Тест «Как вы относитесь к своему здоровью?»***

Как же вы относитесь к своему здоровью? Узнать это поможет наш тест. За каждый ответ «а» вы получите – 4 очка, за «б» - 2, за «в» - 0.

***1.****Как известно, нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у вас?*

А) именно такой, к тому же я ем много овощей и фруктов;

Б) иногда бывает, что я обхожусь без завтрака или обеда;

В) я вообще не придерживаюсь ни какого обеда.

***2.*** *Курите ли вы?*

А) нет;

Б) да, но лишь одну, две сигареты в день;

В) курю по целой пачке в день.

***3.*** *Употребляете ли вы спиртное?*

А) нет;

Б) иногда выпиваю с приятелями или дома;

В) пью часто, бывает и без повода.

***4.*** *Пьете ли вы кофе?*

А) очень редко;

Б) пью, но не больше одной-двух чашек в день;

В) не могу обойтись без кофе, пью его очень много.

***5.*** *Регулярно ли вы делаете зарядку?*

А) да, для меня это необходимо;

Б) хотел бы делать, но не всегда удается себя заставить;

В) нет, не делаю.

***6.*** *Вам доставляет удовольствие ваша работа?*

А) да, и я иду на Работу обычно с удовольствием;

Б) работа меня в общем то устраивает;

В) я работаю без особой охоты.

***7.*** *принимаете ли вы какие-нибудь лекарства?*

А) нет;

Б) только при острой необходимости;

В) да, принимаю почти каждый день.

***8.*** *Страдаете ли вы каким-нибудь хроническим заболеванием?*

А) нет;

Б) затрудняюсь ответить;

В) да.

***9.*** *Используете ли вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятий спортом?*

А) да, а иногда и оба дня;

Б) да, но только когда есть возможность;

В) нет, мне приходится заниматься домашним хозяйством.

***10.*** *Как вы предпочитаете проводить свой отпуск?*

А) активно, занимаясь спортом;

Б) в приятной, веселой компании;

***11.*** *Есть ли что-то, что постоянно раздражает вас на работе или дома?*

А) нет;

Б) да, но я стараюсь избегать этого;

В) да.

***12.*** *Есть ли у вас чувство юмора?*

А) мои близкие и друзья говорят что есть;

Б) я ценю людей, у которых оно есть, и мне приятно из общество;

В) нет.

**Ключ к тесту**.

*От 30 до 48 очков.* У вас есть все шансы дожить до ста лет.вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем- то другим, у вас хорошее самочувствие. Если вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность, активность до глубокой старости.

Будьте Тольке внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил вы тратите на то, что бы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий?

Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться вам слишком пресной. А радость – это тоже здоровье.

*От 15 до 29 очков.* У вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают вашу жизнь разнообразной. Но подумай те, не будут ли ваши привычки с годами иметь последствия для вашего здоровья?

*От 0 до 14 очков.* Ваше здоровье зависит, прежде всего, то вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуетесь на свое здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если вы пока не бегаете по врачам, то это заслуга только вашего здорового организма. А это не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

***Слайд 28***

***VIII.* Проектрешения родительского собрания:**

1. Продолжить воспитание гигиенических навыков детей.
2. Контролировать соблюдение режима дня своими детьми.
3. Использовать рекомендации по формированию осанки, профилактике близорукости и вредных привычек.
4. Оказывать детям помощь в укреплении здоровья.

**Литература**

1. Белякова Н. Т. «Фигура, грация, осанка»,
2. Воликова Т. В. «Режим дня в жизни школьника»,
3. Краковяк Г. М. «Физическое воспитание школьника в семье»,
4. Ловейко И. Д. «Фрмирование осанки у школьника»,
5. Норкина Т. Е. « Берегите нервы»,
6. Пеклис В. Я. «Твои возможности, человек».