**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 р.п.Дергачи»**

**Разработка классного родительского собрания:**

**«Здоровье наших детей – здоровье нации».**

**Классный руководитель:**

**Алехина Надежда Николаевна**

Дергачи - 2012

**Цель собрания:**

- обеспечить расширение знаний родителей о возможностях организма своего ребенка через ориентацию на здоровьесбережение.

**Задачи собрания:**

- актуализировать и расширить знания родителей по вопросам здоровьесбережения;

- помочь родителям анализировать образ жизни ребенка с точки зрения влияния факторов среды на здоровье организма;

- выработать навыки оценки функционального состояния организма своего ребенка.

«Наша школа не учит самому главному – быть счастливым человеком».

Д.С. Лихачев.

В наш информационный век школьники обладают достаточно скудными знаниями о возможностях своего организма, способах сохранения здоровья и факторах, влияющих на здоровье человека. Поэтому для оздоровления общества важно привить учащимся и их родителям валеологическую грамотность, воспитать «культ» здорового образа жизни.

По мнению Н. М. Амосова, «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».(слайд 2) Аспекты какой из наук помогут раскрыть перед ребенком-учеником и учителем направление «собственных усилий»? Такой наукой может выступать валеология (от лат. valeo — «здравствую») — наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25—30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья; среди выпускников школ уже более 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми. (слайд 3-6 )

К сожалению, у многих людей сложилось твердое убеждение в том, что вопрос здоровья или нездоровья ребенка целиком и полностью на совести детских врачей, педагогов. Другими словами, многие из них считают, что от того, насколько хорошо лечит врач их ребенка, учит в школе учитель, в каких условиях он обучается, и зависит его здоровье. В общем-то, это правильно, но, увы, только отчасти...

Последнее время учеными доказано, что здоровье человека только на 7—8% зависит от здравоохранения, в то же время более чем на половину — от его образа жизни. Вот почему каждый взрослый человек должен стать кузнецом собственного здоровья и здоровья своих детей.

Не секрет, что у большинства родителей нет необходимых знаний, умений и навыков, необходимых для воспитания у детей потребности к здоровому образу жизни.

Веками сложившаяся практика здоровьесберегающих технологий дает только трех врачей: (слайд 7)

- веселый характер

- психическое равновесие

-естественная пища.

Так от чего же зависит наше здоровье и здоровье наших детей? (слайд 8)

- от образа жизни – на 55%,

- от окружающей среды – на 25%,

- от генофона (наследственность) – 7-10%, но 70-80% гегофона не от родителей, а от деда-бабушки (через поколение)

- от медицины – 1-7%.

Человек — один из главных объектов исследования для этой науки. Так, температура тела, частота пульса, уровень артериального давления и многие другие показатели состояния человеческого организма все время меняются. На протяжении суток происходит полный цикл колебаний — суточный ритм. Около 300 функций человека меняются за это время. А это значит, что состояние всего организма не постоянно, то есть он реагирует на воздействие факторов внешней среды.

Как же формируются биологические ритмы?

По-разному. В значительной степени это зависит от природы. Смена дня и ночи и связанные с ней колебания освещенности, температуры и влажности воздуха действовали на обитателей Земли с самого начала биологической эволюции. Поэтому суточные ритмы физиологических функций самые устойчивые.

Годовой ритм существенно зависит от того, где живет человек — в средних широтах с отчетливой сменой времен года, на экваторе или на Севере.

А вот неделя — это ритм не биологический, а социальный, он привнесен человеком, а не природой. И, тем не менее, в процессе учения или труда человеческий организм понемногу настраивается именно на такой цикл деятельности. Так, в рабочие дни организм более активен, особенно во вторник и среду, а в выходные дни - менее.

Человек должен жить и действовать в соответствии со своей конституцией, с учетом своих собственных биоритмов. К болезни ребенка ведут сами родители с нашей, учительской «помощью» конечно. «Хотите сделать ребенка умным – сделайте его здоровым», - сказал выдающийся гуманист Ж.Ж. Руссо.

Итак, есть всего 3 типа конституции: (слайд 9)

1 тип – брахиморфный (греч. «короткий») – приблизительно 23%,

2 тип – долихоморфный (греч. «длинный») – приблизительно 16%,

3 тип – мезоморфный (греч. «средний») – приблизительно 58%.

**1 тип.**

1. По биокаркасу (скелет и мышцы):

Ширококостные, толстокожие люди (каждый 5 случай приводит к инвалидности). У них треугольная голова с широким лбом, глаза и нос небольшие, шея короткая и широкая (головогрудь), грудь развернута по горизонту. Никогда не будет сколиоза, плечевые суставы шире, чем тазобедренные.

1. По внутренним органам:

Сердце близко к горизонтали, «дыхалка»- дышат животом, диафрагмой, а бронхи у них короткие, широкие, устойчивые к ОРВИ, температуре и т.д. Закалка обязательна. Желудок – форма рога, нет язв, колитов, любят покушать. Сильнее развита левая половина печени (в т.ч. желчный пузырь), быстро реагируют на кислое, соленое, острое – злоупотреблять этим нельзя. Может быть цирроз печени. Все эти качества сохраняются с детства и до старости.

После 35-40 лет нарушается эластичность кожи, отлагается что-то в сосудах. Это гипертония, головные боли, давление. Рекомендовано ходить пешком 12-15 тысяч шагов ежедневно.

В перспективе – гипертония, инсульт и инфаркт, главным образом у мужчин. Жизнь будет долгая, здоровая, а смерть – быстрая и легкая.

1. Психика и интеллект учащихся 1 типа: медлительность, обстоятельность. Это «совы». Понимая, что конституцию человека не обмануть и не изменить во Вьетнаме и Гении ввели раздельное обучение: жаворонки – с 8 часов и совы – с 11 часов 30 минут.

Левополушарные, они имеют земной образ мышления. Этим детям надо объяснять очень понятно, доступно, повторяя несколько раз, ни в коем случае не скороговоркой, не «под занавес». Память у них прекрасная. Эти люди очень болезненно реагируют на наказания. До 12 лет их наказывать нельзя! Они понимают слово «надо», любую работу выполняют до конца. Если наказать – возможен стресс - спазм выходных отверстий (проще говоря- яду некуда выходить, он остается в крови).

Среди людей 1 типа нет тяги к наркотикам, не будет наркоманов.

**2 тип.**

1. По биокаркасу:

Узкокостные, тонкокожные, нос удлиненный, лицо овальное, шея тонкая, длинная, грудь узкая, плечевые суставы уже тазобедренных. Девочки в 11-12 лет, а мальчики в 13 лет опережают своих сверстников по росту, туловище короткое, руки-ноги длинные, роста стесняются, голова втянута, вислоплечие. Таким образом у 2 типа развитие непропорциональное, следовательно, координация движений плохая, отсюда травмы.

1. По строению внутренних органов: сердце каплевидное по диагонали, это плохо, желудочки сужены, предсердия нормальные. Зная об этом, необходимо с самого рождения развивать сердце. Желудок представляет собой крючок, он образует с 12-перстной кишкой сообщающиеся сосуды и это плохо: «песок» как упал, так и лежит. Отсюда бесконечные воспаления. Люди этого типа – водохлебы. Они ежедневно потребляют от 2 до 4 л жидкости; кормить их всухомятку нельзя, обязательно надо готовить бульоны.
2. Психика и интеллект:

По характеру можно отметить две особенности:

А) нигде в мире нет чистописания, у 2 типа никогда ничего не получится.

Б) при посторонних и при начальнике всегда будет защищать подчиненного.

Тип эмоциональный, вспыльчивый. Это жаворонки, утром работоспособнее. Это люди правополушарные, отличаются быстротой реакции. После объяснения учителем все повторят блестяще, но память очень плохая. Надо развивать левое полушарие. 2 тип способен сосредоточиться до 7 минут. Это генераторы идей. У них есть чувство нового, но это «недоделкины». Их надо всегда проверять. У многих из них нормальная температура 37 – 37,2. Отличаются ранним половым созреванием. Этих детей логикой не проймешь. Их надо наказывать. В 11-12 лет (девочки), 14-15 лет (мальчики) – физиологическая тяга к противоположному полу. Это норма. Этого нельзя бояться. Страшно другое: дети этого типа с первого раза могут стать наркоманами. Попробовав однажды наркотик 2/3 привыкает сразу.

**3 тип. (остальные)**

1. По биокаркасу:

Наиболее гармоничное развитие, оптимальное стремление к лучшему. Мышление двуполушарное, лицо овальное. Людей 3 типа большинство. Плечевые суставы приблизительно равны тазобедренным. Живот имеет форму куриного яйца.

На слайде 10 мы увидим количество учащихся левополушарных и правополушарных.

В детском возрасте биологические ритмы еще малоустойчивы, и надо всеми силами стараться поменьше сбивать их неупорядоченностью жизни. Здесь помогает соблюдение режима дня. Школьнику следует ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, с отклонениями в пределах 15 минут.

Изо дня в день в одни и те же часы нужно завтракать, обедать и ужинать. Готовить домашние уроки, как уже было сказано, в часы наибольшей работоспособности.

Продуктивно трудиться и долго сохранять устойчивый уровень внимания легко, если ребенок занимается ежедневно в одни и те же часы, совпадающие с периодом высокой работоспособности. Если же школьник готовит уроки в разное время дня, то на выполнение задания у него уйдет больше времени и сил.

Привычка к 3-4-разовому питанию в сутки отражает биоритм потребностей человека в пище. Пищеварительной системе тоже свойствен свой ритм работы: ночью она отдыхает, к утру ее активность повышается и достигает максимума днем, постепенно снижается к вечеру.

Правильно построенный режим дня, включающий занятия в школе и дома, игры и развлечения на свежем воздухе, художественные занятия, четырехразовое питание и домашний сон, — это не выдумка врачей, а необходимость, обусловленная законом функционирования нашего организма. К сожалению, режиму дня многие родители не придают должного значения. Почти 70 процентов опрошенных детей спят на час меньше положенной нормы, хотя семилетним детям необходимо спать 11-12 часов.

При нарушении режима у школьников снижается аппетит, появляются головные боли, запоры. Эти дети обычно бледны, менее жизнерадостны, чаще болеют. Чрезмерная нагрузка и отсутствие чередования умственного труда и отдыха ведут к переутомлению. Дети становятся возбудимыми, раздражительными, малообщительными, плохо усваивают школьный материал.

Как уже говорилось, существует недельный ритм работоспособности школьников. В понедельник она невелика: за воскресенье дети «выключились» из работы, и им нужно определенное время, чтобы в нее втянуться. Во вторник и среду работоспособность высока, в четверг она ниже и так постепенно снижается к концу недели. Недельный ритм учитывают педагоги при составлении расписания. Но его нужно учитывать и родителям. Хорошая прогулка в выходной день, занятия спортом даст ребятам запас бодрости на предстоящую неделю.

Волнообразно колеблются и функциональные состояния школьников на протяжении года. В первые дни осени работоспособность детей невелика. Привыкание к учебной нагрузке после летнего отдыха, например, у младших школьников длится почти два месяца. В ноябре работоспособность становится высокой, затем держится более или менее на одном уровне, а с января по март начинает постепенно снижаться. С началом весенних дней дети, казалось бы, вновь становятся более активными и подвижными. Однако в это время сказывается снижение содержания витаминов в пище, а также повышенная возбудимость нервной системы. Так что сезонные ритмы — это реальность, которую необходимо учитывать в организации жизни детей.

Итак, продуманный и четко выполняемый распорядок дня, основанный на знании биологических ритмов жизнедеятельности, — это хорошее здоровье вашего ребенка. (слайды 11 - 20)

**Литература:**

1. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей.- С/Петерб.,1999.
2. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма.- М.:Знание,1990.
3. Воронин А.Г. Физиология высшей нервной деятельности и психология.- М.:Просвещение,1984.
4. Осик В.И. «Валеология»-Краснодар: «Советская Кубань», 1997.