йцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъчсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсукенгшщзхъфывапролджэячс

|  |
| --- |
| Здоровый образ жизни  Родительское собрание  14.03.2013  Пилюченко Е.В. |

**Родительское собрание**

Тема Здоровый образ жизни

Цель: проанализировать образ жизни детей и остальных членов семьи, рассмотреть значимость соблюдения здорового образа жизни всех членов семьи.

План

1. Вступительное слово
2. ЗОЖ
3. Вредные привычки
4. Чтобы быть здоровым
5. Подведение итогов

Ход родительского собрания

1. Вступительное слово

Здравствуйте, очень приятно вас видеть. Хочется сегодняшний разговор начать со слов Гиппократа: «Здоровье есть высочайшее богатство человека». О здоровье можно говорить серьезно, можно с юмором. Но никто не будет отрицать, что если человек болен, то думает он не о счастье, не о благополучии, а том, чтобы поправиться скорее. Причем, в это время готов на любые обещания изменить свой образ жизни, только бы вернуть ускользающее здоровье.

1. ЗОЖ

Что же такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

**ЗОЖ включает:**

• воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

• окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;

• отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоядом, табакоядом) и нелегальными.

• питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

• движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;

• гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;

• закаливание;

• эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;

• интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

• духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

1. Вредные привычки

Привычка - это автоматический прием реагирования без размышлений, волевых усилий и особых ощущений.

Закон зарождения хороших и плохих привычек одинаков - удовольствие! Люди стремятся избежать страдания и получить удовольствие в любой доступной форме. Ведь жизнь так разнообразна, в ней столько прелестей, чарующих нас.

Привычки бывают вредные и полезные. Хотя, как показал опыт, понятия «вредное» и «полезное» тоже относительны. Привык человек отдавать зарплату своей жене. С точки зрения жены, это очень правильная привычка.

А когда мужику не хватает на пиво, ему кажется, что такая привычка вредная. Женщины примечают в мужчинах дурные обыкновения сразу, но заявляют о них, когда уже становятся женами.

Странные причуды известных людей

Майкл Джексон имеет привычку спать в барокамере.

Ельцин имел дурное обыкновение менять свою команду раз в два месяца.

Брежнев никак не мог отвыкнуть от горячих поцелуев.

Уинстон Черчилль имел обыкновение спать днем.

Альберт Эйнштейн, один из величайших умов 20 века, как оказывается, не носил носков.

Актер Юрий Яковлев привык разговаривать в лесу с грибами. Он их зовет - и они откликаются.

Леонид Агутин имеет привычку перед концертом выпивать 50 граммов коньяка. А еще он все делает только четное число раз.

Можно ли однозначно дать определение плохим и хорошим привычкам? Плохие привычки – это всегда вред? Всегда ли тяготят человека вредные привычки?

Это относительные понятия – плохо или хорошо.

Что является для одного плохой привычкой – для другого будет хорошей. Для одного человека кофе, спиртное и сигареты – это большая радость и счастье, для другого – это подобно разрушению и смерти и совершенно не приемлемо в его жизни.

Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

Что можно назвать вредными привычками?

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

• Алкоголизм

• Наркомания

• Курение

• Игровая зависимость или лудомания

• Шопингомания (шопоголизм) – «навязчивая магазинная зависимость» или ониомания.

• Переедание

• Телевизионная зависимость

• Интернет-зависимость

• Привычка Грызть ногти

• Ковыряние кожи

• Ковыряние в носу или ринотиллексомания

• Щелкание суставами

• Техномания

• Привычка грызть карандаш или ручку

• Привычка сплёвывать на пол

• Употребление нецензурных выражений

• Злоупотребление «словами-паразитами» и др.

Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк и т. п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.

Россия занимает седьмое место в мире по числу сигарет, выкуриваемых за год в среднем на душу населения. Лидирует по этому показателю Греция (более 3000 сигарет на человека в год).

Игровая зависимость — предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также лудомания – патологическая склонность к азартным играм заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

Играми, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются сетевые, особенно MMORPG. Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям. Так, в октябре 2005 года умерла от истощения китайская девочка после многосуточной игры в World of Warcraft. В онлайне прошли широчайшие похороны Snowly (такой был ник девочки).

Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне

Британские ученые считают, что излишне активный интернет-серфинг ведет к депрессии.

Те люди, которые проводят много времени в онлайне, подвержены плохому настроению и чаще чувствуют себя несчастными.

Исследование показало, что интернет-зависимостью страдает около 10% пользователей во всем мире. Некоторые из них самостоятельно признают свою болезнь и сообщают, что они много времени проводят в чатах и социальных сетях.

Главная проблема многих пользователей – слишком много времени, проводимого в онлайне. Многие люди не могут контролировать, сколько времени они просидели в интернете. Это им мешает вести полноценную жизнь.

Также можно отметить, что люди, страдающие интернет-зависимостью также страдают и депрессией средней либо сильной степени. Однако исследователи отмечают, что интернет-зависимость сложно поддается диагностике.

1. Чтобы быть здоровым

**10 советов здорового образа жизни**

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

Здоровое питание является одним из главных условий здоровья человека. И перейти на подобный образ жизни совсем несложно. Необходимо лишь придерживаться определенных правил:

При потреблении пищи уменьшайте количество потребляемых калорий, и увеличивайте по возможности их расход;

Снижайте количество потребленной жирной пищи, заменяйте ее многочисленными полезными овощами и фруктами;

Ешьте меньшими порциями, но чаще, до 6 раз в сутки;

Поменяйте привычную для вас тарелку на более маленькую. Даже, если вы наложите еды в целую тарелку, то ее количество все равно буде меньшим, чем обычно;

Ешьте больше натуральной пищи: овощи, фрукты, орехи, соки и т. д;

Пейте больше жидкости – около 2-3 литров в день;

Не смешивайте несовместимые виды продуктов, указанные в разделе «Раздельное питание»;

Исключите из вашего рациона такие продукты, как кофе, чай, особенно черный, консерванты, копчености, и, конечно же, алкоголь. Сигареты и алкоголь обязательно нужно исключить из вашей жизни. Они уж точно не принесут вам пользу.

1. Подведение итогов

Поддержание здорового образа жизни - вещь не такая уж и сложная, и поверьте, со временем вы войдете во вкус и не сможете уже остановиться. А этого вам впрочем, и не хватает. Будьте здоровы!