**ПРОТОКОЛ № 2**

**ОБЩЕШКОЛЬНОГО РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ** от 13.12. 2013 г.

**Присутствует:** 209 чел.

**Приглашен**  педагог - психолог школы О.В. Панчук

**ТЕМА ОБЩЕШКОЛЬНОГО РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ:**

**« Здоровое поколение»**

**ПОВЕСТКА ДНЯ:**

1.Организация работы ОУ в рамках программы « Здоровое поколение» Росенко А.К., зам. директора по ВР

2. Работа классных коллективов по формированию здорового образа жизни школьников, обеспечением горячего питания.

Вабищевич М.В. Учитель химии.

3. Профилактика вредных привычек школьников.

Панчук О.В., педагог - психолог

**1. Слушали А.Л. Росенко**, зам. директора по ВР.

Для начала я хочу вам рассказать одну притчу.

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. “Как вас зовут?” – спросил хозяин. Ему ответили: “Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, Пусти нас к себе в дом”. Мужчина задумался” Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме”. Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было.

Очень хочется, чтобы подобной истории не случилось в вашем доме. И Здоровье, а значит, и Любовь с Богатством найдут приют в вашем жилище. (Думаю, все согласны, что эти составляющие человеческого счастья нужно расставить именно в таком порядке.)

« Организация питания в школе». 1. Проблема здорового питания.

В зависимости от своего пола;

– мальчики обладают втрое большим бюджетом затрат на еду, нежели девочки;

– мальчики потребляют в среднем на 55,5% калорий больше, чем девочки;

– у 20% мальчиков констатируется излишек веса по сравнению с нормой. Это наблюдается во всем мире.

Родителям нужно знать, что подростки, особенно мальчики, в месяцы бурного роста нередко ощущают беспричинную мышечную слабость. Иногда они очень быстро утомляются после спортивных занятий, жалуются на боль в области сердца. Кардиологи считают, что это происходит из-за нехватки карнитина – вещества, которое обеспечивает доставку “топлива” в энергетические системы клеток. У подростков выработка карнитина отстает от потребностей бурно растущих тканей. Возникает повышение утомляемости, низкая работоспособность. Карнитин содержится в мясе говядины, телятины. Много его в молоке. Если подросток ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить – будет в меру бодр и энергичен. В настоящее время состояние Российского государства, высочайшие темпы его развития предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью. Особо актуальным становится вопрос состояния здоровья детей.

Результаты многочисленных исследований Института возрастной физиологии РАО и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ ЗД РАМН констатируют в настоящее время следующее:

90% современных детей школьного возраста имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Из них 50% приходится на функциональные изменения по органам и системам, то есть те, которые появляются при возникновении неблагоприятных факторов и по мере устранения этих факторов исчезают, и около 40% - на хронические заболевания, то есть те, которые наследуются, либо возникают в раннем детстве, либо из функциональных нарушений переходят в хронические заболевания.

Уважаемые родители, каждый из нас очень хочет, чтобы его ребёнок вырос здоровым, нашёл своё место в жизни и был счастлив. Как помочь в этом нашим детям? Что необходимо знать о подростке и его здоровье? На какие признаки следует обратить внимание? Сегодня мы постараемся найти ответы на эти вопросы. Оздоровить своих детей вы можете в оздоровительном лагере « Котлостроитель». Кого заинтересует информация, я попрошу остаться.

2.**По второму вопросу слушали М.В. Вабищевич**, учителя химии. "Здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Согласно данным исследований,73%девочек заявляют, что сидели на диете на протяжении последних 12 месяцев. При этом большинство этих девушек не страдают излишним весом. Между тем родителям необходимо знать о том, что диеты опасны для подростков. Особое внимание на это следует обратить родителям, чьи дочери уже с 15 лет начинают истязать себя различными диетами, пытаясь выглядеть как настоящие фотомодели. Интересные факты обнаружили ученые университета Миссури. Они пришли к выводу, что лишний вес чаще приобретают те дети, которые реже едят вместе со своими родителями и чаще смотрят телевизор. Последите, пожалуйста, за тем, что едят ваши дети. Обеспечьте их полноценным питанием, необходимым растущему организму.

Гиподинамия – вторая проблема современных подростков.

Недостаток физической активности и чрезмерная калорийность рациона привели к тому, что вес среднего современного ребенка заметно больше, чем несколько поколений назад. Если сердце не нагружать, оно выносливым не станет. Сердечная мышца, как и любая другая, требует тренировки. Природа создала этот орган для человека, который весь день проводит в движении. Американские специалисты пришли к заключению, что если хотя бы 15минут в день подросток посвящает подвижным играм, это снижает риск развития ожирения на 50%. Даже прогулка быстрым шагом и то дает положительный результат. Пусть наши дети больше двигаются, это сделает их здоровыми.

Стресс-это частое явление в жизни современных подростков, затрагивающее их здоровье и благополучие. Родители подростков должны знать о возможности возникновения стрессов и правильно вести себя в этих условиях. Возможно, иногда целесообразно снизить планку предъявляемых к ребенку требований. Многие родители оказывают большое, как прямое, так и непрямое давление на своих подростков, как в отношении физического развития, так и успеваемости. В некоторых случаях подростковые симптомы стресса могут явиться реакцией на родительское давление. Он может испытать страх, что родители будут разочарованы. В этот период важна поддержка сверстников. Подростки, которые чувствуют себя социально изолированными или у которых имеются трудности в отношении со сверстниками, оказываются более ранимыми в отношении связанных со стрессом психосоматических проблем.

Семейная поддержка также может изменять влияние стресса на здоровье подростка. Только она должна быть грамотно организована. Неправильно реагировать на проблемы подростка привлечением особого внимания и предоставлением каких-то привилегий. Более подробно о преодолении подростковых стрессов мы поговорим на следующем родительском собрании. Это тоже очень важная тема, так как психологическое здоровье одна из составляющих общего благополучия.

**ПОСТАНОВИЛИ:**

1. Информацию выступления зам. директора по ВР Росенко А.Л. принять к сведению.

2. Информацию выступления учителя химии Вабищевич М.В. принять к сведению.

3. Продолжить обеспечение обучающихся горячим питанием.

4. Донести до каждого родителя информацию об организации зимнего отдыха в ОЛ « Котлостроитель».

Четвёртая проблема наших подростков - вредные привычки.

**3. По третьему вопросу слушали психолога школы Панчук О.В.**

*Тревожные факты:*

-В настоящее время средний возраст начала потребления алкогольных напитков составляет 12-13 лет. В возрастной группе 11-24 года потребляют алкоголь более 70% молодежи. При этом девушки потребляют практически наравне с юношами.

– В среднем курят 35,6% мальчиков до 15 лет и 25% девочек. А в возрасте 16 - 17 лет это соотношение выглядит как 45% к 18%.

– Более четверти девочек и более половины мальчиков к 16 годам хотя бы раз пробовали наркотики.

2. Слушали О.В. Панчук, педагога - психолога школы. Говорить с подростками о вреде курения, алкоголя и наркотических веществ очень сложно. Они не верят. Но рассказывать, что происходит с человеком, когда он курит, пьёт или принимает наркотики и чем эти привычки ему в дальнейшем грозят, – надо. Это тема отдельного родительского собрания. Сегодня я хочу попросить вас – вы являетесь примером для своих детей, если папа или мама курят сами, то, скорее всего, ваш ребёнок тоже будет курить. Бросайте вместе! Сохранение здоровья ребёнка будет хорошим стимулом и для вас. Никогда не предлагайте подростку сигарету или алкоголь, даже если это банка пива. Поэтому в МБОУ СОШ № 37 проведена работа:

1.Классный час « Мир без никотина»

2. Выступление агитбригады « Мы за здоровый образ жизни»

3.Конкурс сочинений « Мир без никотина».

4. Общешкольное родительское собрание с включением вопроса об изменениях в Кодексе РФ «Об административных правонарушениях», вступившими в законную силу с 15.11.2013 г., предусматривающими ответственность за нарушение Федерального закона от 23.02.2013 г № 15 « Об охране здоровья от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Информация

о результатах проведенной профилактической работы, направленной на недопущение употребления несовершеннолетними психоактивных веществ (алкоголь, наркотики и т.п.) в МБОУ СОШ № 37.

В соответствии с Федеральным законом от 22.11. 1995 г. № 171- ФЗ « О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об организации потребления и (распития) алкогольной продукции», Постановлением Правительства Российской Федерации от 27.12.2012 г. № 1425 , на основании письма министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 20.11.2013 г. № 24/3.2 – 8072 ,информации Департамента образования г. Шахты в МБОУ СОШ № 37 были проведены следующие мероприятия:

1.Проведено заседание ПМПК.

2.Разработаны дополнительные меры по проведению профилактической работы среди обучающихся по профилактике употребления психоактивных веществ, которые отражены в памятках для обучающихся.

3.Разработаны реабилитационно - коррекционных мероприятий с несовершеннолетними « группы риска ».

4. Проведена разъяснительная работу с родительской общественностью на общешкольном родительском собрании 13.12.2013. о необходимости, в случаях обнаружения фактов, связанных с приобретением и употреблением несовершеннолетними психоактивных веществ, незамедлительно информировать сотрудников ПДН УМВД РФ по г. Шахты, руководителей КДН и ЗП, руководителей образовательных учреждений.

Режим дня для подростка – одна из наиболее острых проблем.

В период важных и глобальных изменений в организме особенно пристальным должно стать внимание к режиму дня подростка.

Научите своего ребёнка правильно распределять своё время, уделять достаточно внимания не только урокам, работе по дому, но и правильно организованному разнообразному отдыху. Игра за компьютером, интернет – это не отдых! Важнейший фактор здоровья – соблюдение режима сна. Потребность во сне у ребенка 7-12 лет составляет в зависимости от биоритмов примерно 9-10 часов; в 13-14 лет – 9-9,5 часов; в 15-17 лет – 8,5-9 часов. Недостаток сна может сделать вашего ребенка тучным.

Режим дня школьника должен быть построен с учетом особенностей его биоритмов. Люди делятся на “сов”, “жаворонков”, “голубей”. В течение дня активность, работоспособность, настроение каждого из нас меняется. Без нормального сна невозможна высокая работоспособность, а недосыпание опасно – это влияет на психику ребенка (рассеян, легко отвлекается, неадекватно реагирует на замечания, легко возбудим), поэтому важно, чтобы ребенок не только спал достаточное количество часов, но и чтобы сон его был глубоким, спокойным. Если работоспособность снижена и при хорошо налаженном режиме дня, то, возможно он заболел. Даже легкая простуда на несколько недель ухудшает внимание, усидчивость, то есть общую работоспособность у детей, ребенок быстро утомляется. А более серьезные заболевания выбивают из колеи на более длительное время, в таком случае необходим щадящий режим, укрепление иммунитета, и конечно, понимание взрослых.

**ПОСТАНОВИЛИ:**

1. Принять к сведению информацию психолога школы Панчук О.В.

2. Провести беседы с родителями на классных родительских собраниях о действиях в связи с Федеральным законом от 22.11. 1995 г. № 171- ФЗ « О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об организации потребления и (распития) алкогольной продукции», Постановлением Правительства Российской Федерации от 27.12.2012 г. № 1425 , на основании письма министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 20.11.2013 г. № 24/3.2 – 8072 .

3. Рассмотреть вопрос об изменениях в Кодексе РФ «Об административных правонарушениях», вступившими в законную силу с 15.11.2013 г., предусматривающими ответственность за нарушение Федерального закона от 23.02.2013 г № 15 « Об охране здоровья от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Решение/рекомендации:

1.Членам родительских комитетов, родителям:

1.До 26.12.2013 г. донести полученную информацию до сведения всех родителей каждого классного коллектива.

Использовать материалы собрания для наиболее эффективного

проведения профилактической работы со своими детьми.

Принимать необходимые меры по обеспечению безопасности, сохранности жизни и здоровья детей, обеспечением горячим питанием.

2. Классным руководителям:

2.1. 13.12..2013 г. провести классные собрания по теме «Здоровое поколение»(при проведении классных мероприятий делать акцент на профилактику вредных привычек, обеспечение горячим питанием);

2.2. способствовать повышению занятости молодежи во внеурочное время и осуществлять контроль за занятостью детей в кружках  и секциях.

Председатель

общешкольного родительского А.К. Архипова

Секретарь Ж.В. Клюшина

Директор МОУ СОШ № 37 В.Д. Панчук