Составила: Секисова Наталья Геннадьевна

**Тема: «Здоровье детей в наших руках»**

**Цель:** формирование у родителей устойчивой мотивации по сохранению укреплению здоровья своих детей.

**Форма проведения:** дискуссия.

**Вопросы для обсуждения:**

* Анализ состояния здоровья учащихся на данный период времени.
* Выявление факторов, влияющих на здоровье школьников.
* Определение условий и возможностей по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) учащихся в школе и дома.

**Ход собрания**

1. **Выступление учителя.**

В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровью дается такое определение: здоровье – это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических недугов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

А есть ли у наших детей физическое, духовное и социальное благополучие? Официальная цифра такова: 86% детей в России имеют отклонения в состоянии здоровья.

**Результаты медицинских осмотров говорят о том, что в основном ученики имеют различные нарушения состояния здоровья:**

1. Год от года увеличивается количество детей со сколиозом.
2. Увеличивается количество детей, больных ожирением.
3. Увеличивается число детей с болезнями нервной системы.
4. Год от года увеличивается количество детей, имеющих отклонения в системе кровообращения.
5. За последние годы резко увеличивается процент детей, страдающих аллергией.
6. Отличается тенденция роста детей, имеющих заболевание мочеполовой системы.

По данным Минздрава и Госкомэпиднадзора, в России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения , 35-40% - хронические заболевания.

1. **Какие факторы влияют на здоровье?**

а). Образ жизни (50-55%).

* Отсутствие вредных привычек (алкоголь, табакокурение, различные зависимости: наркотики, таблетки, компьютер и т.д.).
* Рациональное питание (сбалансированность жиров, углеводов, белков, витаминов); чтобы не было йододефицита надо в пищу употреблять йодированную соль. Но так как йод испаряется во время варки, лучше досаливать в конце или на столе.
* Адекватные физические нагрузки; есть понятие физическая культура, а есть спорт. Спорт – это большие физические нагрузки. Если ребенок занимается больше 8-12 часов в неделю, то иммунитет может снижаться, а девочки часто не могут рожать.
* Психологический климат (унижение, оскорбление, некорректные замечания способствуют дискомфорту).

б) Внешняя среда (20-25%).

* Экология (в Кемеровской области рождается от 5-10% здоровых детей).
* Бытовые условия. Шум, духота, синтетические материалы: пластиковые двери, окна, столы с ламинатом, линолеум, компьютеры(электромагнитное излучение) – все это выделяет ядовитые химические вещества в течение 3-х лет.

в) Наследственность (15-20%).

* Наследственные болезни: болезнь Дауна; гемофилия; все болезни, связанные с обменом веществ; рак ( 2 фактора: наследственность и вирус), гипертония, генетическая консультация есть в г.Кемерово (проспект Октябрьский, 18 – Областная клиническая больница).

г) Медицинская помощь (10-15%). Хорошая или плохая.

Вывод: наше здоровье в большей степени зависит от образа жизни.

1. **Каковы мотивы формирования ЗОЖ?**

В 10-14 лет у детей обычно рискованное поведение. Показ запугивающих фильмов не эффективен, так как в этом возрасте думают, что они будут жить вечно – у них нет страха смерти.

В 15-18 лет отмечается стремление к самосохранению: во-первых, многие строют карьеру жизни; во-вторых, появляется стремление нравиться – сексуальная привлекательность (мода, диета).

**Итог.** *Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. За прошлое столетие, по мнению ученых , вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94% до 1% . Главными пороками 21 века становится: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки., переедание и гиподинамия.*

1. **Выступление медицинского работника:**
2. Состояние здоровья учащихся класса [(результаты медицинского осмотра)](http://festival.1september.ru/articles/502983/pril1.doc).
3. Питание учеников в школьной столовой.
4. **Анализ анкет учащихся** [**«Как я оцениваю свое здоровье?»**](http://festival.1september.ru/articles/502983/pril2.doc)
5. **Выступление учителя физической культуры:**
6. Поведение учащихся на уроке физкультуры.
7. Рекомендации родителям по приобретению спортивного инвентаря для занятий спортом в домашних условиях.
* рассказ о спортивных кружках и секциях школы,
* рассказ о спортивных мероприятиях школы и спортивных достижениях.
1. **Выступление родителей «Как организована работа в семье по здоровьесбережению» (из опыта).**
2. **Анализ интересных фактов.**
3. Минимальная норма количества шагов за день для человека – 10.000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину.
4. В 13 лет повышение давления до 130/80 – распространенное явление.
5. Если родители имеют избыточный вес, 60-80% детей имеют его тоже.
6. Для того чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать 23-30 тыс. шагов.
7. Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией.
8. По мнению медиков, возраст от 1 до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 до 60.
9. У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца. По статистике, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.
10. **Подведение итогов. Составление плана мероприятий для развития интереса у учащихся к занятиям физкультурой и спортом.**