**Уважаемые родители!**

Представьте, что вы стоите на перекрестке трех дорог. Вы видите камень, на нем три надписи:

«Направо пойдешь – спокойствие обретешь».

«Налево пойдешь – к доброте души придешь».

«Прямо пойдешь – хорошее настроение найдешь».

Выберите, пожалуйста, ту дорогу, по которой бы вы пошли. Займите, пожалуйста, места в классе согласно выбранной вами дороги.

**1. Вступительное слово учителя.**

Здравствуйте! Именно так мы приветствуем друг друга при встрече, желая человеку здоровья. А что такое здоровье, и как его измерить?

**Как вы думаете, что является главным показателем здоровья?**

(Продолжительность жизни человека! Ведь там, где нет здоровья, не может быть и долголетия.)

Всем известна пословица: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, а здоровье потерял – все потерял».

**Почему так говорят?**

( Да потому, что нездоровый человек не может полноценно жить, работать, учиться, радоваться жизни. Ему мешает боль, болезнь.)

Сегодняшнее родительское собрание мы посвятим проблеме здоровья наших детей и назовем его «Я, ты, он, она, мы – здоровая страна!»

Слайд 1

**2. Основная часть собрания.**

**1. Учитель.** Дорогие друзья, для начала я хочу рассказать вам одну притчу.

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, его престарелая мать и его дочь – уже взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все домочадцы уже легли спать, в дверь дома кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» - спросил мужчина. 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 своем 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 никого не было.

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

**2. Учитель.** Здоровье… Что вам, родители, нужно знать о подростке и его здоровье? На что следует обратить особое внимание? На нашем собрании я попросила выступить маму Олифиренко Романа, медицинскую сестру нашей школы. Она ответит на все эти вопросы.

**3. Выступление медсестры** (основные тезисы).

Подростковый период – сложнейший и важнейший в жизни человека. Напомню вкратце основные приметы этого возраста.

* Подростковый возраст характеризуется интенсивным ростом. За исключением первых двух лет жизни человек никогда больше не растет так быстро. Длина тела увеличивается на 5 – 8 сантиметров в год. После 15 лет мальчики обгоняют девочек в росте. Характеристика «длинноногий подросток» очень точна: увеличение роста идет за счет трубчатых костей конечностей.
* Перестраивается опорно – двигательный аппарат: увеличивается степень окостенения, нарастает мускульная сила. Достигают полного развития чувствительные и двигательные окончания нервно – мышечного аппарата. Эти изменения проявляются даже внешне: наблюдается обилие лишних движений, неловкость, «угловатость» подростка. Вместе с тем родителям следует знать, что именно в этом возрасте наиболее успешным может быть овладение техникой сложных движений. Подросток может достигнуть виртуозной техники игры на музыкальном инструменте, овладеть сложнейшими элементами специальных спортивных упражнений. Некоторые исследователи полагают, что люди, не развившие в себе необходимые двигательные качества в подростковом возрасте, на протяжении всей жизни остаются более неловкими, чем могли бы быть.
* У подростка усиленно развивается грудная клетка и дыхательные мышцы. Число дыханий снижается в два раза, то есть подросток дышит реже, но глубже. Организму требуется кислород. Отмечено, что его нехватку (гипоксию) подросток переносит гораздо тяжелее, чем взрослый.
* Интенсивно растет сердце, объем его увеличивается примерно на четверть. Сосуды растут, но не успевают за сердцем. Поэтому у подростков часто повышается кровяное давление, иногда наблюдается юношеская гипертония. Она носит переходящий характер, но требует особой осторожности при дозировании физической нагрузки. Неблагоприятно на сердечно – сосудистой деятельности подростка отражаются не только физические перегрузки, но и отрицательные эмоции.
* Меняется состояние нервной системы. Вследствие этого в поведении подростков наблюдается повышенная нервозность, несдержанность, неустойчивость эмоциональных реакций. При правильном воспитании эти явления преодолеваются самим подростком, при неправильном могут стать основой устойчивых черт.

Слайд 2 («Диагностика уровня здоровья учащихся 9-а класса)

Слайд 3

Группа здоровья – условный термин, используемый для ориентировочной оценки здоровья детей и подростков.

* Группа здоровья 1 – дети здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций.
* Группа здоровья 2 – дети здоровые, но с факторами риска по возникновению патологии, некоторыми отклонениями, хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3 – 5 лет.
* Группа здоровья 3 – дети с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации, с сохраненными функциональными возможностями.

**4. Учитель.** Какие проблемы, связанные со здоровьем подростка, наиболее актуальны? Что нужно знать родителям и на что следует обратить внимание?

**1) Проблема здорового питания (Рациональное питание)**

Интересные факты:

- мальчики требуют больших затрат на еду, нежели девочки;

- мальчики потребляют в среднем на 55,5% калорий больше, чем девочки.

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 повышенная утомляемость, низкая работоспособность. А карнитин содержится в мясе, причем не в мясе курицы или индейки, а в «красном» мясе – говядине, телятине. Много карнитина и в молоке, вместо которого сегодняшние подростки пьют кока – колу. Если подросток ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить –будет в меру бодр и энергичен.

Слайд 4. **На Востоке говорят: «Человек есть то, что он ест».**

Страшно себе представить, что есть мы с этой точки зрения. Употребление в пищу всевозможной скороспелой продукции нашей пищевой индустрии, концентратов, полуфабрикатов, огромное количество газированных напитков, жвачек, импортных шоколадок наносит непоправимый вред растущему организму ребенка. Поэтому, я думаю, вам не надо объяснять значение рационального питания.

Слайд 5 (о рациональном питании)

**Рациональное питание** – это потребление чистых, натуральных продуктов и обязательное соблюдение режима питания! Это единственный выход для сохранения здоровья наших детей и предупреждения многих заболеваний.

Это питание включает в себя все необходимые органические вещества (ВИТАМИНЫ) для роста и развития организма подростка: белки, жиры и углеводы.

Слайд 5 ВИТАМИН А – способствует росту и развитию организма, обеспечивает нормальное зрение. При недостатке этого витамина появляется сухость кожи, ломкость ногтей, развитие камней в мочевом пузыре.

Слайд 6 и 7 ВИТАМИНЫ В1 и В2 – способствуют усвоению жиров, углеводов, нормализуют работу нервной системы, играют важную роль в восстановлении клеток и тканей.

Слайд 8 ВИТАМИН С – регулятор окислительно – восстановительных процессов и обмена веществ.

Слайд 9 ВИТАМИН Д – регулятор фосфора и калия в костной ткани.

Слайд 10

Помните всюду и всегда:

«Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!»

- Наилучший режим питания – 4 – разовый прием пищи: завтрак 20% от суточной нормы, обед – 40%, полдник – 10%, ужин – 30%.

**Проанализируйте, как питаются ваши дети?**

Я думаю, здесь есть над чем задуматься. Ведь наши дети не соблюдают режим питания.

2) Активная деятельность. «Жизнь – это движение»

Ученые считают, что минимальная норма количества шагов за день для человека – 10 000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину. Для того, чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать 23 – 30 тысяч шагов. У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца.

**Как же учащиеся нашего класса посещают уроки физкультуры, участвуют в спортивных мероприятиях, я попрошу рассказать Лега Г.В.**

**Выступление Лега Г.В.**, которая посещала уроки физкультуры.

*Вручение благодарственных писем родителям, дети которых активно участвуют в спортивной жизни класса и школы.*

Ребенок чрезвычайно подражателен. Если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем же правилам и законам, которые культивируются в его семье.

**3) Соблюдение режима дня подростка.**

Эффективно работают и достигают успеха, живут здоровой, полноценной жизнью те люди, которые умеют четко планировать свое время. В таком планировании отношение к здоровью является важнейшей жизненной ценностью.

Давайте познакомимся с гигиеническими рекомендациями по распределению времени при составлении режима дня:

Слайд 11

1 Утренняя зарядка, прием пищи, туалет – 1 час;

2. Учебные занятия – 5 – 6 часов;

3. Дополнительное образование (кружки, клубы) – 1,5 - 2 часа;

4. Учебные занятия дома – 2 – 3 часа;

5. Занятия спортом, игры на свежем воздухе – 2 – 3 часа;

6. Свободное время, помощь семье, чтение – 1 – 2 часа;

7. Сон ночной – 8 – 9 часов.

При составлении режима дня должны чередоваться периоды работы и отдыха.

**А ваши дети соблюдают режим дня? Вовремя они ложатся спать, кушают?**

Слайд 12

**4) Отказ от вредных привычек.**

Сегодня я хотела бы предложить вам еще раз задуматься о привычках, здоровых и нездоровых. Как уберечь своего ребенка от курения, алкоголя, наркотиков? Привычка – вторая натура. Мы часто слышим эти слова. Привычки – это автоматические действия, которые проявляются у человека независимо от их желаний. Кроме полезных привычек есть и вредные. И мы с вами в силах сделать так, чтобы у наших детей их было как можно меньше. Я уже говорила сегодня, что подростковый возраст – это возраст самоутверждения. Как просто почувствовать себя взрослым, затянувшись сигаретой или попивая пивко, сидя на лавочке в компании сверстников. Наши дети считают, что таким образом они станут старше, с ними будут считаться.

Слайд 13

Слайд 14

**Практическая работа в группах.**

Что же мы можем сделать с вами, именно вместе, а не по отдельности, решая проблему вредных привычек?

Очень хочется в вас, родителях, найти поддержку, чтобы мы с вами шли в одном направлении и прививали нашим детям тягу к здоровому образу жизни.

У средневекового поэта Себастьяна Брандта есть стихотворение, которое я хотела бы вам сейчас прочитать.

Ребенок учится тому,

Что видит у себя в дому.

Родители – пример ему.

Кто при жене и детях груб,

Кому язык распутства люб,

Пусть помнит, что с лихвой получит

От них все то, чему их учит.

Там, где аббат не враг вина,

Вся братия пьяным – пьяна.

Не волк воспитывал овец,

Походку раку дал отец.

Коль видят нас и слышат дети,

Мы за дела свои в ответе.

И за слова: легко толкнуть

Детей на нехороший путь.

Держи в приличии свой дом,

Чтобы не каяться потом!

**Уважаемые родители!** Перед вами лежат жетоны. Давайте сейчас создадим дерево здоровья. (На подготовленный ватман каждый из родителей наклеивает свой жетон).

Завершая наш разговор, я хочу прочитать вам слова Януша Корчака, адресованные вам: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье… Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясните им, и они будут беречься». Главное: не забывайте сами и объясните им, что жизнь – это прежде всего здоровье. Берегите его! А когда будем здоровы все мы вместе – будет здорова и наша страна!

В память о нашем сегодняшнем собрании я хочу подарить вам памятки «Девять аксиом здоровья»:

**Девять аксиом здоровья**

Человек – храм здоровья, любви и красоты. Если хочешь прожить счастливо, сотвори его в своем теле и душе. Это просто, если помнить девять аксиом здоровья:

1. Желай себе и всем людям Добра, Красоты и Здоровья. Пусть Вера, Надежда, Любовь тебе помогут в этом.
2. Люби отца и мать. Радуйся своей жизни и жизни своих родных, близких и друзей.
3. Во всем знай меру: в труде, отдыхе, питании, любви. Здоровье – это мудрость меры во всем.
4. Помоги себе и своим близким оказаться от алкоголя и табака и наркотиков – они губят тело и душу. Освободи мозг от психологических ядов: зла, зависти, жадности.
5. Улыбайся! Улыбка ничего не стоит, но много дает. Улыбка – отдых для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, лучшее противоядие, созданное природой от не приятностей и стрессов.
6. Научись сдерживать свои эмоции, страсти и гнев. Не хвастай знаниями, гордись умением и волей.
7. Здоровье = Я МОГУ (физическое) + Я ХОЧУ (психическое) + Я ДОЛЖЕН (социальная ответственность).

Говори себе постоянно: я могу, я хочу, я должен жить по – человечески.

1. Запомни! Посеешь поступок – пожнешь привычку; посеешь привычку – пожнешь характер; посеешь характер – пожнешь судьбу!
2. Помни! Здоровье не все, но все без здоровья ничто! Здоровье – не только физическая сила, но и душевное милосердие.

И самый лучший рецепт здоровья и счастья:

«Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути». И научите так делать ваших детей.

Благодарю вас за работу, до свидания!