При входе родителям раздаются карточки от картинок (красного, желтого и синего цвета), родители занимают места в соответствии со своим цветом.

Здравствуйте уважаемые родители, меня зовут Романов Николай Владимирович. Я работаю в МОУ СОШ №3 с.Арзгир преподавателем-организатором ОБЖ, сегодня я проведу с вами родительское собрание.

При входе в класс вы получили карточки, с фрагментами от картинки, и сейчас я прошу вас собрать их и посмотреть, что же у вас получилось (слайд с карточками).

Посмотрите внимательно на картинки. О чём они говорят? (О спорте, питании и т.д.). Правильно. И как вы думаете, какова тема нашего родительского собрания? (Ответы родителей). Всё правильно молодцы, все эти понятия объединяются в одно ёмкое слово здоровье.

Вы родители первые главные люди в жизни своих детей, каждый из вас наверняка хочет, чтобы его ребёнок был счастливым. Но счастье невозможно без здоровья и вы родители и мы учителя готовы делать всё возможное, для того чтобы сохранить и приумножить здоровье наших детей.

Здоровье это бесценный дар и драгоценный кристалл, который дарит нам наша жизнь. И сегодня мы с вами, попробуем определить, из каких же граней состоит этот кристалл.

**ГИГИЕНА**

Начнём с самого простого. Первая грань нашего кристалла – это гигиена.

Как вы думаете, что такое гигиена? Да вы правы, гигиена ***это наука, изучающая условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты и здоровья.***

Понятие гигиена включает много различных моментов, но мы остановимся на самом простом.

Уважаемые родители, вам такое задание, выберите зубную щётку для своего ребёнка, и аргументируйте свой выбор. (Ответы команд).

Вывод по выбору зубных щёток……….. памятка по чистке зубов.

Правильно, каждому человеку подбирается индивидуальная зубная щетка, т.к. все зависит от состояния зубов.

**ПИТАНИЕ**

Мы переходим к следующей грани нашего кристалла, и это грань питание. Здесь я хотел бы провести небольшой эксперимент.

Я приготовил кусочки колбасы, кока-колу, фанту и нарзан. Помещаем это всё в ёмкости, а результат мы посмотрим чуть позже. Может кто-то уже знает, что может произойти?

От того как питаемся мы и наши дети зависит состояние их здоровья. Однако как вы знаете, не всякая пища полезна, многие продукты могут способствовать появлению некоторых заболеваний. Правильно составленный рацион – залог хорошего самочувствия вашего ребёнка.

Итак, вам сейчас предстоит составить меню завтрака, обеда и ужина для своих детей. Красным – завтрак, жёлтым – обед, зелёным – соответственно ужин. И после составления попробуйте аргументировать свой ответ.

Я очень рад, что вы знакомы с правилами рационального питания и заботитесь о здоровье своих детей.

И прежде чем перейти к следующей грани нашего кристалла, давайте посмотрим на результаты нашего опыта. Вы видите, что из этого получилось. Результат конечно плачевный, всё это попадает в организм наших детей, и такое же влияние оказывают любимые продукты детей, сухарики, чипсы и другие товары, содержащие красители, добавки и т.д.

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**

Уважаемые друзья мы работаем уже некоторое время, и я предлагаю немного отдохнуть, провести небольшую разминку.

Разминка. ………..

Итак, уважаемые родители как вы думаете, к какой грани нашего кристалла здоровья мы сейчас коснулись? (зарядка, физкультура, спорт).

Совершенно верно, эта грань кристалла называется двигательная активность.

Ещё древние греки говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай».

Если ваш ребёнок регулярно делает зарядку, занимается физической культурой, увлекается спортом, то он будет каким….. обратите внимание на слайд.

Я думаю, что каждый из вас, будет счастлив, видеть таким своего ребёнка.

**ЗАКАЛИВАНИЕ**

И следующая грань кристалла это закаливание.

***Закаливание – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлены на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.***

Поднимите, пожалуйста, руки те, кто пытался закалять своего ребёнка? Я рад, что большинство из вас знакомы с этим понятием. Существует множество методик и приёмов закаливания, и я уверен, что со многими вы знакомы, и предлагаю вам памятки по закаливанию и надеюсь, что это станет темой для обсуждения с вашими детьми.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ**

А теперь я приглашаю вас посетить поляну чувств. У вас на столе распустились цветы разного цвета, каждый цвет означает чувства, которые может испытывать человек: позитивные и негативные.

Красный – раздражение.

Оранжевый – радость, восторг.

Зелёный – спокойствие.

Фиолетовый – уныние.

Синий – тревога, растерянность.

Чёрный – страх, ожидание беды.

А теперь послушайте, что мы говорим своим детям и представьте себя в роли детей:

До школы:

655. Вставай или ты снова опоздаешь в школу!

714. Ты должен съесть что-нибудь на завтрак.

716. Ты выглядишь дико. Надень что-нибудь приличное.

После школы:

542.Ты забыл вынести мусор. Из-за тебя мы по уши в грязи.

602.Иди ужинать, почему я должна звать тебя сто раз.

708. Здесь пора убираться. Что за комната. Позор! Здесь некому прислуживать за тобой!

И так в течение дня.

Если бы вы были ребёнком и ваши родители сказали бы вам это сейчас, как бы вы себя чувствовали?

А теперь с помощью цветочков, которые лежат у вас на поляне, покажите, какие чувства вы испытываете? Неужели вам нравится такая цветовая гамма?

А как вы думаете, что мы должны говорить своим детям, чтобы их мир был радостным и весёлым.

Ты самый любимый!

Ты очень многое можешь!

Спасибо родной!

Что мы без тебя делали!

Итак, мы с вами раскрыли последнюю грань нашего кристалла – это психологический комфорт.

Я очень надеюсь, что этот бесценный кристалл будет всегда сиять для ваших детей и для вас. Я верю, что вы сделаете всё возможное, чтобы реализовать все грани нашего кристалла.

Уважаемые родители у меня в руках волшебная свеча пожеланий, пока она горит в ваших руках, каждая группа может высказать свои пожелания, своим детям, себе, собравшимся в этом классе, школе, первая группа, вторая, третья. И я хотел сказать вам несколько слов:

Я желаю вам, друзья,

Быть здоровыми всегда.

Я открыл вам все секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

На этом наше собрание подошло к концу. Желаю вам и вашим детям крепкого здоровья, спасибо за сотрудничество досвидание!

**Принципы закаливания.**  
Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур, необходимо соблюдать основные принципы:  
1. Постепенность увеличения дозировки раздражителя. Постепенность заключается, прежде всего, в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.  
2. Последовательность применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах — раньше, чем с ними не проведены обливания.  
3. Систематичность начатых процедур. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительность его к внешнему раздражителю снова повышается.  
4. Комплексность. Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т. д.), и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой. Кроме того, при движениях усиливается теплообразование, предупреждающее в прохладную погоду организм от переохлаждения. После того как ребенок привыкнет к воздушным ваннам, хорошо их объединить с солнечными и водными процедурами, а в летнее время — с купанием.  
5. Учет индивидуальных особенностей ребенка. Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка.   
6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам. Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм. Важно так продумать и организовать проведение процедур, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции.  
 Хороший сон, нормальный аппетит, бодрое настроение детей, а в дальнейшем улучшение их физического развития и здоровья будут свидетельствовать о положительном действии закаливающих процедур.

**Закаливание солнцем.**

Ученые установили, что солнце усиливает иммунитет, укрепляет нервную систе­му, стимулирует обмен веществ и кроветворение. Но в то же время нужно помнить, что Солнце сверх меры вызывает перена­пряжение надпочечников, снижает иммунитет. Следовательно, загорать нужно с умом.

Нельзя загорать легковозбудимым людям, выздоравливающим, женщинам в определен­ные дни. Нельзя загорать после бани, умывания лица с мылом (резко усиливается веро­ятность ожога). В возрасте 11-16 лет загорают с 3-5 минут в день до 1,5-2 часов. При этом полезно сочетать солнечные ванны с игрой в волейбол, футбол и т.д.

**Закаливание воздухом.**

Закаливание воздухом спасает от сквозняков.

При данном закаливании на че­ловека действуют: атмосферное электричество, движения воздуха, температура.

Начинают закаливание с воздушных полуванн, затем принимают полные воздуш­ные ванны при комнатной температуре до 10 минут. Ежедневно прибавляя по 5 минут, доводят до 40 минут в день. Затем переходят на открытый воздух. По мне­нию специалистов, человек должен быть обнажен не менее 2 часов в день.

**Закаливание водой.**

Кратковременные 2х-3х мину­тные прохладные водные процедуры повышают возбудимость. Так же действуют кратковременные 1-2х минутные очень горячие процедуры. Теплая вода понижает мышечное напряжение, вызывает сон. В порядке возрастающей интенсивности водные процедуры делятся на умывания, обтирания, души, ванны, купания. Выс­шая степень - обливание ледяной водой и моржевание.

**Закаливание паром.**

Главный секрет бани - ее закаливающий эффект. Великий полководец А.В. Суворов считал баню луч­шим способом закаливания. Большое значение имеют банные веники.

Березовый - при боли в мышцах, для заживления ран, для курильщиков.

Дубовый - для успокоения и лю­дей с жирной кожей.

Липовый - лучший при простуде.

Ольховый - при ломоте в мышцах.

Пихтовый - при радикулитах.

Крапивный - при боли в мышцах.

Не зря в народе говорят: «Ко­торый день паришься, тот день не старишься».

# Как правильно чистить зубы

Чистка зубов — один из важнейших элементов комплекса мероприятий по уходу за полостью рта.

## Сколько раз чистить зубы?

Зубы нужно чистить два раза в день. Чистить зубы чаще не стоит, так как слишком частая чистка зубов истирает эмаль, делая ее тоньше и чувствительнее. После еды в течение дня лучше прополоскать рот водой или ополаскивателем.

## Когда чистить?

Утром — после завтрака и вечером- перед сном. До завтрака достаточно прополоскать рот ополаскивателем или простой водой. Почистив зубы после завтрака, Вы сведете к минимуму риск возникновения зубного налета, так как на ваших зубах не останется кусочков пищи, которыми питаются вредные бактерии.

Если Вы чистите зубы до завтрака, а потом пьете кофе, чай или другие красящие напитки (и продукты), зубы могут постепенно изменить цвет. Сразу после чистки зубная эмаль более восприимчива к красящим веществам.

## Как чистить?

Зубы надо чистить примерно 2 минуты. Основное движение при чистке зубов — выметающее (от десны к краю зуба). Непрерывное движение вверх-вниз не рекомендуется, так как можно травмировать десну. Заканчивать чистку лучше круговыми движениями — это отлично полирует эмаль и массирует десны. Не забывайте тщательно очищать и поверхность языка!"

Очищайте межзубные промежутки с помощью зубной нити (флосса), следя за тем, чтобы нить все время скользила по поверхности зуба, не травмируя десну. Используя ополаскиватель, налейте его в мерный колпачок, наберите в рот и полощите минуту, потом выплюньте.

## Чем чистить?

Для защиты зубов и десен от бактерий Вам понадобится антибактериальная зубная паста комплексного действия. Такие пасты воздействуют на полость рта в целом — защищают зубы от кариеса и зубного камня, освежают дыхание, снимают кровоточивость и воспаление десен и возвращают Вашим зубам здоровую белизну.

Для правильной чистки зубов Вам понадобится качественная зубная щетка. Сегодня в магазинах представлен богатейший ассортимент зубных щеток, и Вы легко выберете ту, которая подойдет именно Вам . И помните, что щетку обязательно надо **менять раз в 3 месяца!**

## Самое главное правило!

Если Вы хотите, чтобы у вас были здоровые зубы и десны, возьмите себе за правило как минимум раз в полгода проходить осмотр у стоматолога. Дело в том, что на ранних стадиях большинство болезней зубов и полости рта обратимы. Запущенный же кариес, как и другие заболевания, лечить труднее и дороже, не говоря уже об осложнениях, которые могут вызвать эти заболевания на более поздних стадиях.

**Зубная щетка** является основным инструментом для удаления зубного налета с поверхности зубов и десен и состоит из головки с расположенной на ней щетиной, ручки и соединяющей их шейки. В настоящее время ввиду бесспорного преимущества искусственного волокна (как то: отсутствие возможности задержки микроорганизмов на гладкой полированной поверхности, возможность создания закругленных, атравматичных кончиков щетины, высокая стабильность и легкость дезинфекции) производство щеток с натуральной щетиной сведено к минимуму.

Щетинки зубных щеток могут быть различной толщины (что в значительной степени обуславливает их жесткость), подвижности. По степени жесткости щетки делятся на:

мягкие - предназначены для очистки временных зубов, зубов со слабоминерализованной эмалью, а также при воспалительных заболеваниях пародонта и слизистой оболочки полости рта во избежание их травмирования,

средние – для здоровых зубов и пародонта.

жесткие  - следует использовать при созревшей эмали и тенденции к повышенному образованию зубных отложений.

Очищающая эффективность щетки оптимальна, если размер ее головки  позволяет одновременно охватить 2-3 зуба. Обычно ширина головки зубной щетки 7,5-11 мм для взрослых и 7-9 мм для детей, длина 23-30 мм для взрослых и 18-25 мм для детей. В последнее время наметилась тенденция к уменьшению размеров головки зубных щеток для облегчения доступа к трудноочищаемым участкам ротовой полости.

Зубные щётки с 2 или 3 рядами щетинок используются пациентами с заболеваниями тканей окружающих зубы- т.н. пародонтальные щётки, целью которых является удаление зубных отложений под десной.



Зубные щётки с 4-6 рядами щетинок являются наиболее распространёнными, а число рядов регулируется производителем в соответствии с коммерческим брендом, поэтому  
сегодня есть ряд щёток, которые производятся не в соответствии с упомянутым параметром числа рядов.



Для пациентов проходящих ортодонтическое лечение разработаны специальные щётки, центральный ряд щетинок которых несколько короче для того, чтобы можно было лучше чистить пространство между брэкетами без того, чтобы портить щётку.



Существуют щётки в которых используется съёмный защитный колпачок, на счёт которого существует два мнения. При его использовании щётка изолирована от внешней среды, а другой взгляд на это- использование колпачков не позволяет щётке "дышать" и высыхать, несмотря на наличие вентиляционных отверстий.



Замену зубной щётки следует делать, когда щетинки перестают быть прямыми, что зависит от твёрдости и метода чистки. А вообще рекомендуется менять щётки каждые 2-6 месяцев. Сегодня на рынке можно встретить множество щёток с различным дизайном, а иногда и без какой либо практической выгоды- лишь для маркетинговых целей.

|  |
| --- |
| О зубных щетках... |
| О зубных щетках... |
| О зубных щетках... |