***«Семья и школа – территория здоровья»***

**Цель проведения**:формирование у родителей устойчивой мотивации по сохранению и укреплению здоровья своей семьи, своих детей.

**Форма проведения**: собрание-диалог.

**План собрания**

1. Состояние здоровья учащихся по городу .
2. «Профилактика вредных привычек» (курения, алкоголя) – выступление врача ОЦ «СПИД г. Балхаш» Батырбековой А.А. – 10-15мин
3. «Половое воспитание» - встреча с врачом Молодежного центра «Fибрат» Клюнниковым С.В. – 10-15 мин
4. Рефлексия

Задачи:

* Показать актуальность темы
* Организовать диалог учителя, родителя и специалиста по этой проблеме

Эпиграф

 «Деньги потерял – ничего не потерял,

время потерял – много потерял,

а здоровье потерял – всё потерял».

Добрый день, уважаемые родители, гости сегодняшнего форума ! Свой сегодняшний разговор с вами я хочу начать с притчи «Однажды путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?,- спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду и постараюсь это предотвратить.»

Эта притча говорит о том, что к решению одной и той же проблемы существует 2 подхода:

1. предотвратить
2. спасать

Задача родителей и педагогов - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой.

Мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и науки. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которые предлагает сегодня современное образование, может справиться не каждый, а только абсолютно здоровый ученик. Поэтому перед нами стоит задача помочь нашим детям приобрести не только новые знания, но и вырасти здоровыми и сильными. В настоящее время не редко для учителя стала просьба ученика дать ему таблетку от головной боли, а снижение памяти, усталость и невозможность сосредоточиться в конце учебного дня стали непременным атрибутом современного школьника. Почти все нынешние дети повышенно нервновозбудимы, чаще всего физически ослаблены вследствие неполноценного питания, экологического и социального неблагополучия условий жизни. Поэтому сегодня и остро встал вопрос о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепитьздоровье. Сегодня попытаемся найти ответы на эти вопросы и получить практические рекомендации по их применению. Уважаемые родители, как вы считаете, каким должен быть здоровый человек? *(слайд)*

Вопросы кризиса детского здоровья являются предметом постоянного внимания общества и государства. В качестве примеров приведу несколько цифр:

Вопросы кризиса детского здоровья являются предметом постоянного внимания общества и государства. В качестве примеров приведу несколько цифр:

*(слайд)*

* Первое место по заболеваемости отводится органам дыхания, на 2-м месте – органы пищеварения, на 3-м месте – болезни глаза.

Результаты медицинских осмотров говорят о том, что школьники имеют различные нарушения состояния здоровья: *(слайд)*

* Год от года увеличивается количество детей со сколиозом.
* Увеличивается количество детей, больных ожирением.
* Увеличивается число детей с заболеваниями нервной системы.
* Растет количество детей, имеющих отклонения в системе кровообращения.
* Увеличивается процент детей, страдающих аллергией.

(*диаграмма*)

**Всё это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу.**

В чём же причина кризиса заболеваемости детей? Существуют различные точки зрения.

Как утверждает медицинская наука, здоровье человека определяется четырьмя основными факторами: *(слайд)*

* 50–55 % зависит от образа жизни: малоподвижный образ жизни, вредные привычки,неправильное питание, психологический климат.
* 20–25 % влияние окружающей среды и экологии (только от 5 до 10 процентов детей рождается здоровыми).
* 20 % – наследственность (по наследственности передаются такие заболевания, как болезнь Дауна, болезни, связанные с обменом веществ, вирусные и другие заболевания).
* И только 5 % зависит от медицины.

Усугубляют состояние детей в процессе обучения следующие негативные факторы здоровья: *(слайд)*

* малоподвижный образ учащихся;
* перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;
* стрессовые воздействия во время обучения;
* несбалансированное питание;
* отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;
* несоблюдение режима дня;
* несоблюдение гигиенических требований.

 По данным отечественных исследователей к концу школьного периодаобученияколичество практически здоровых детей составляет менее 30 % учащихся. Поэтому, очень важно, дорогие родители, не упустить время, а грамотно сформулировать основные задачи сохранения и укрепленияздоровья школьников в процессе их роста, развития и обучения, создать здоровьесберегающую среду в каждой семье.

*« Нынешняя молодёжь привыкла к роскоши, она отличается дурными манерами, презирает авторитеты, не уважает старших. Дети спорят со взрослыми, жадно глотают пищу и изводят учителей?»*

 Как вы считаете, кому может принадлежать это высказывание, и о молодёжи какого века идёт речь?

Эти слова принадлежат Сократу, такой он видел молодёжь 5 века до н.э.

*Отсюда вывод:* Испокон веков молодое поколение вызывало у взрослых негодование и шокировало своим грубым поведением. Нынешняя молодёжь также любит красивую жизнь, имеет дурные манеры и не уважает старших.

С одной стороны, нет повода для волнения- всё происходит точно так же, как и 26 веков назад.

Но с другой стороны наших детей окружает сейчас море соблазнов, среди них алкоголь и наркотики, которые могут разрушить их молодые жизни.

 Всем известно, что употребление табака и алкоголя - сложное и противоречивое явление современной массовой культуры. С другой стороны, употребление табака является риском возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, распитие спиртных напитков - это причина несчастных случаев и преступлений.

**Знакомство со статистикой**

**Я попрошу Айгуль Абдолдаевну поподробнее рассказать о вреде вредных привычек , об их влиянии на организм подрастающего поколения. О заболевании СПИД**

 Ну а теперь, чтобы точно убедиться какой вред приносит никотин, мы бы хотели продемонстрировать опыты, и чтобы вы тоже в этом приняли участие.

 Сейчас модно стало курить электронные сигареты, посмотрите видеофрагмент об влиянии их на организм

<https://www.youtube.com/watch?v=XZd76MPBipo>

<https://www.youtube.com/watch?v=cxlS-SL4qJo> - Казахстан

***Видеофильмы о влиянии алкоголя на печень, мозг человека***.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми. Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

·         поддержание физического здоровья,

·         отсутствие вредных привычек,

·         правильное питание,

·         альтруистическое отношение к людям,

·         радостное ощущение своего существования в этом мире.

* Прививать сыну или дочери самостоятельность в поступках
* Формировать убеждение во вреде наркотиков, алкоголя, сигарет, опасности их употребления и неминуемых последствиях их употребления.
* Осуществлять текущий контроль.
* И самое главное, нужно рассказать и показать детям альтернативу этим веществам. Такой альтернативой может быть ваша любовь к ребёнку, добрые отношения в семье.

Результатом здорового образа жизни подростков является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”. Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

  Школа является важным источником информации в вопросах полового воспитания.

 Наряду с умственным развитием учеников мы развиваем эмоциональную сферу. Такие понятия, как любовь, радость, гнев, страх, ненависть, доверие, уважение, сексуальное влечение, трудно поддаются описанию, но являются важной частью полового воспитания и их необходимо учитывать. Любовь рассматривается как: труд, ответственность, уважение, понимание.

    *Но нет никакого сомнения в том, что семья играет решающую роль в поднимаемых вопросах.(слайд 2) «Не думайте, что вы воспитываете ребёнка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома». А.С.Макаренко*

*Отсутствие полноценного воспитания, истинной близости и взаимопонимания между родителями и детьми, контроля за информацией, получаемой ребенком посредством телевидения и компьютеров, привело к многократному росту случаев детской сексуальной распущенности и жестокости, принимающей иногда страшные формы.*

**Слово предоставляется врачу Молодежного центра «Fибрат» Клюнниковым С.В.**

Отсутствие внимания, поддержки и одобрения ведёт к формированию у ребёнка таких черт личности, как незащищённость, отсутствие ощущения безопасности, неуверенность и тревожность. Да, мы не можем, оберегая детей от невзгод жизни, поместить их под стеклянный купол. Но мы можем и должны позаботиться о том, что их окружает. Мы можем создать свою маленькую и очень добрую вселенную в семье, в своём доме. И пусть хотя бы здесь их окружает любовь!

**Решение форума:**

* 1. Во всем, что касается здоровья ребенка не пренебрегать никакими мелочами. Ибо нет мелочей, когда закладывается будущее ребенка, его физическое и психическое здоровье.
	2. Не поощрять пропуски уроков физической культуры.
	3. Объяснять детям необходимость здорового питания, прогулок, закаливания.
	4. Воспитывать культуру здорового образа жизни собственным примером, так как это самый действенный способ воздействия на детей.

Я благодарю всех участников нашей встречи за состоявшийся продуктивный диалог, а на память о нашей встрече я хочу подарить вам небольшие рекомендации.

1. Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.
2. ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.
3. Не считайте своего ребенка слишком маленьким для того, чтобы употреблять алкоголь и наркотики: беду легче предотвратить, чем бороться с нею.
4. Не воспринимайте курение подростка как безвредную привычку: часто это приводит к употреблению более тяжких наркотиков.
5. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.
6. Приучите вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.
7. Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.
8. Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка
9. В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров,  музыкантов, спортсменов, политиков.