

Родительский университет «Здоровье - это жизнь» 10-ые классы

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься» Я. Корчак

Главное: не забывать самим и объяснять детям, что жизнь – это, прежде всего здоровье. И его нужно беречь!

Цели: привлечь внимание законных представителей к проблеме здоровья детей; обсудить факторы риска для здоровья современных детей, познакомить с основными рекомендациями по сохранению здоровья ребенка и воспитанию правил здорового образа жизни.

Ход мероприятия

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей.
2. Основная часть.
 1. Ведущий:

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.) Что вам, родители, нужно знать о подростке и его здоровье? На что следует обратить внимание? Мы сейчас постараемся ответить на эти вопросы.

Работа в группах:

Предложить законным представителям написать: Что такое, по их мнению, означает – «здоровье»?

Обсуждение.

Ведущий:

Простота ответа на этот вопрос – типа «это когда ничего не болит» - кажущееся. Согласно определению Всемирной организации

здравоохранения, «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических факторов». А здоровый образ жизни делает нашу единственную в своем роде жизнь интересной и счастливой, несмотря на естественные трудности и удары судьбы, без которых жизнь невозможна.

В связи со снижением показателей состояния здоровья современному человеку необходимо ведение здорового образа жизни, осознание личной активности в повышении уровня здоровья. Но сложившиеся стереотипы и привычки, выработанные несколькими поколениями, отнюдь не соответствуют этому. Многие, к сожалению, мало реализуют здоровый образ жизни в повседневной действительности.

Работа в группах:

Законные представители обсуждают и записывают на листе:

Что и кто может вдохновить человека на здоровый образ жизни?

Обсуждение:

Чаще всего у современного человека в качестве побуждающих факторов выступают болезнь, жизненный кризис или другие экстремальные ситуации. Сложившаяся неблагоприятная медико-демографическая ситуация с ростом заболеваемости и смертности, снижением средней продолжительности жизни свидетельствуют о потребности формирования престижа здоровья в обществе и формирования моды на здоровье в молодежных коллективах.

Сегодня перед обществом стоит задача сформировать поколение с иным отношением к своему здоровью. Для этих целей наиболее важный период жизни – подростковый, юношеский (молодой), т.е. возраст, когда формируются основные гигиенические навыки и привычки.

Воплощением здоровья всегда считалась молодежь. Она обычно полна жизненной энергии, бодрости, способна быстро восстанавливать физические и душевные силы. Подростково-юношеский возраст – действительно время больших возможностей для формирования здорового образа жизни. Но это и время большого риска для здоровья. В последние годы отмечается ухудшение показателей здоровья молодежи.

Это свидетельствует о том, что многие факторы современной жизни являются источниками различных заболеваний и психологических нагрузок.

Результаты обследования в детских и подростковых коллективах показывают, что самые высокие показатели заболеваемости среди школьников приходятся на органы зрения (127,9 случаев на 1000 осмотренных), т.е. каждый 8-ой школьник; нарушение осанки (81,6 случаев на 1000), т.е. каждый 12-ый школьник; органы пищеварения и

сердечно-сосудистой системы (54,1 и 56,1 случаев соответственно на 1000), т.е. каждый 18-ый подросток.

Подростковый период – сложнейший и важнейший в жизни человека.

Обсуждение вопросов:

Культура здоровья предполагает следующее:

1. Культура брачного выбора и планирования семьи.
2. Физическая и гигиеническая культура, которая определяет двигательную активность, физкультуру и спорт, культуру питания, труда и отдыха.
3. Психо-гигиеническая культура, которая обеспечивает защиту от отрицательно-экстремальных факторов, негативных эмоций.
4. Духовная культура, основанная на доброте, совести, долге и отрицании злобности, зависти и корысти.
5. Культура воспитания у молодежи всех аспектов здорового образа жизни.
6. Индивидуальная культура, которая обеспечивает воспитание у молодого человека культуры здоровья, как ценности личности.

Отсюда следует, что личную гигиену, личную потребность в физическом, духовном и нравственном совершенстве надо прививать с детства, продолжать и далее, пока это не станет привычкой для вашего ребёнка.

Подведение итогов.

Стратегические цели по укреплению здоровья молодых предполагают следующие направления здорового образа жизни:

1. Физическая культура;
2. Рациональное питание;
3. Отказ от курения;
4. Отказ от наркотиков;
5. Отказ от алкоголя;
6. Самоконтроль за своим здоровьем;
7. Этика.

Рефлексия

Просмотр видеоролика.

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

