Подготовила Облаушко Ирина Николаевна,

 Классный руководитель 9 класса.

 январь, 2025

**Родительский университет по теме:**

**«Формирование ЗОЖ: вредные привычки и как им противостоять».**

**Цель:** привлечение внимания родителей к проблемам воспитания здорового образа жизни подростков.

**Задачи:** привлечь внимание родителей 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 собрания:**

**Учитель:** Для начала расскажу Вам 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.

Каждый родитель желает видеть своего ребенка здоровым и счастливым, живущим в гармонии с собой и окружающим миром. Но многие не знают, что должно быть залогом благополучия их детей. Ответ прост — здоровый образ жизни, который включает:

· поддержание физического здоровья,
· отсутствие вредных привычек,
· правильное питание,
· альтруистическое отношение к людям,
· радостное ощущение своего существования в этом мире.

 Здоровый образ жизни формирует у подростков не только физическое, но и нравственное здоровье, развивает эмоционально-волевые качества личности. 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. Самый сложный период — подростковый. Напомню основные приметы этого возраста:
— Интенсивный рост. За исключением первых двух лет жизни человек никогда больше не растет так быстро. Длина тела увеличивается на 5-8см в год. Девочки растут наиболее активно в 11-12лет (рост в этот период может увеличиться на 10см в год), усиленный рост мальчиков отмечается в 13-14 лет. (После 15лет мальчики обгоняют девочек в росте). Характеристика «длинноногий подросток» очень точна: увеличение роста идет в основном 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. Родителям следует знать, что 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 усилено 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 преходящий характер, но требует особенной осторожности при дозировании физической нагрузки. Неблагоприятно отражаются не только физические нагрузки, 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.

Подростковый возраст — это возраст самоутверждения и основной задачей педагога, работающего с подростком, становится — помочь понять, какие ценности главные в жизни. Дети пытаются самоутвердиться, занять свое место в этом мире, в семье, в школе, в классном коллективе и на улице.

 Задачей школы и родителей является — объяснить подростку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) — это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый «букет» достаточно серьезных хронических заболеваний.

По исследованиям ученых здоровье человека на 50% — его образ жизни, на 20% — наследственность, еще 20% — окружающая среда и только 10% — здравоохранение.

Какие проблемы, связанные со здоровьем подростка, наиболее актуальны? Что нужно знать и на что обратить внимание?

1. **Проблема здорового питания.**

— мальчики обладают втрое большим бюджетом затрат на еду, нежели девочки;
— мальчики потребляют в среднем на 55,5% калорий больше, чем девочки;
— у 20% мальчиков констатируется излишек веса по сравнению с нормой. Это наблюдается во всем мире.

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 повышение утомляемости, низкая работоспособность. А карнитин содержится в мясе говядины, телятины. Много его в молоке. Если подросток ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить — будет в меру бодр и энергичен.

**2. Увлечение подростков диетами.**

Согласно данным исследований,73% девочек заявляют, что сидели на диете на протяжении последних 12 месяцев. При этом большинство этих девушек не страдают излишним весом. Между тем родителям необходимо знать о том, что диеты опасны для подростков. Особое внимание на это следует обратить родителям, чьи дочери уже с 15 лет начинают истязать себя различными диетами, пытаясь выглядеть как настоящие фотомодели. Интересные факты обнаружили ученые университета Миссури. Они пришли к выводу, что лишний вес чаще приобретают те дети, которые реже едят вместе со своими родителями и чаще смотрят телевизор.

3. **Гиподинамия — проблема современных подростков.**

Недостаток физической активности и чрезмерная калорийность рациона привели к тому, что вес среднего современного ребенка заметно больше, чем несколько поколений назад. Если сердце не нагружать, оно выносливым не станет. Сердечная мышца, как и любая другая, требует тренировки. Природа создала этот орган для человека, который весь день проводит в движении. Американские специалисты пришли к заключению, что если хотя бы 15минут в день посвящает подвижным играм, это снижает риск развития ожирения на 50%. Даже прогулка быстрым шагом и то дает положительный результат.

**4. Стресс и его влияние на подростка.**

Стресс-это универсальное явление в жизни современных подростков, затрагивающее их здоровье и благополучие. Родители подростков должны знать о возможности возникновения стрессов и правильно вести себя в этих условиях. Возможно, иногда целесообразно снизить планку предъявляемых к ребенку требований.

Многие родители оказывают большое, как прямое, так и непрямое давление на своих подростков, как в отношении физического развития, так и успеваемости. В некоторых случаях подростковые симптомы стресса могут явиться реакцией на родительское давление. Подросток-атлет, участвующий с ранних лет в соревнованиях, может устать от соревнования, но не может это высказать это своим родителям. Он может испытать страх, что родители будут разочарованы.

В этот период важна поддержка сверстников. Подростки, которые чувствуют себя социально изолированными или у которых имеются трудности в отношении со сверстниками, оказываются более ранимыми в отношении связанных со стрессом психосоматических проблем.
Семейная поддержка также может изменять влияние стресса на здоровье подростка. Только она должна быть грамотно организована. Неправильно реагировать на проблемы подростка привлечением особого внимания и предоставлением каких-то привилегий.

При подобном поведении родителей дети будут использовать свои болезненные симптомы как способ избежать проблемной ситуации(например, экзаменов или соревнований).

**5.Вредные привычки.**

Тревожные факты:

— В настоящее время средний возраст начала потребления алкогольных напитков составляет12-13 лет. В возрастной группе 11-24 года потребляют алкоголь более 70% молодежи. При этом девушки потребляют практически наравне с юношами.

— В среднем курят 35,6% мальчиков до 15 лет и 25% девочек. А в возрасте 16 — 17 лет это соотношение выглядит как 45% к 18%.
— Более четверти девочек и более половины мальчиков к 16 годам хотя бы раз пробовали наркотики.

Говорить с подростками о вреде курения очень сложно. Они не верят. Но рассказывать, что происходит с человеком, когда он курит, и чем эта привычка ему в дальнейшем грозит, — надо. Поэтому хочу вам познакомить с некоторыми доводами.

В момент затяжки происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы.

Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов.

Окись углерода (угарный газ) обладает свойством связывать дыхательный пигмент крови — гемоглобин, в результате нарушаются процессы тканевого дыхания. Выкуривая пачку сигарет, человек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа, в результате все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке.

Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек — зева, носоглотки, бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хроническое воспаление верхних дыхательных путей — хронический бронхит, который сопровождается изнуряющим кашлем. Установлена также связь между курением и частотой заболеваний раком губы, языка, гортани, трахеи.
Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего.

Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения.

Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Курение плохо сказывается и на слуховом аппарате человека. Даже 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.

Курение отрицательно влияет на умственную деятельность. Две выкуренные сигареты снижают скорость заучивания и объем запоминаемого материала на 5-6%.

Доводы для девочек

— Французские ученые установили, что курение на внешности женщины сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице быстро стареет, теряет эластичность, а в уголках рта и глаз появляются глубокие морщины.
— У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами развития. Из многочисленных опросов следует: нет ни одного мальчика, который бы хотел иметь курящую жену.

Доводы для мальчиков

.
— Шансов стать импотентом у курильщиков в 2 раза больше, чем у некурящего мужчины, потому что при курении сужаются кровеносные сосуды в половых органах.

— У детей некурящих родителей в полтора раза больше шансов остаться некурящими, чем у тех детей, чьи родители курят.

6. **Режим для подростка.**

В период важных и глобальных изменений в организме особенно пристальным должно стать внимание к режиму дня подростка.

Важнейший фактор здоровья — соблюдение режима сна. Потребность в сне у ребенка 7-12 лет составляет в зависимости от биоритмов примерно 9-10 часов; в 13-14 лет — 9-9,5 часов; в 15-17 лет — 8,5-9 часов. Недостаток сна может сделать вашего ребенка тучным.

Режим дня школьника должен быть построен с учетом особенностей его биоритмов. Люди делятся на «сов», «жаворонков», «голубей». В течение дня активность, работоспособность, настроение каждого из нас меняется.

Без нормального сна невозможна высокая работоспособность, а недосыпание опасно — это влияет на психику ребенка (рассеян, легко отвлекается, неадекватно реагирует на замечания, легко возбудим), поэтому важно, чтобы ребенок не только спал достаточное количество часов, но и чтобы сон его был глубоким, спокойным. Если работоспособность снижена и при хорошо налаженном режиме дня, то, возможно заболел. Даже легкая простуда на несколько недель ухудшает внимание, усидчивость, то есть общую работоспособность у детей, ребенок быстро утомляется. А более серьезные заболевания выбивают из колеи на более длительное время, в таком случае необходим щадящий режим, укрепление иммунитета, и конечно, понимание взрослых.

**Заключительная часть.**

Уважаемые родители, перед Вами Портрет здорового ребенка. Отметьте галочками те черты, которые присущи Вашему ребенку и сделайте выводы о том, над чем стоит поработать:

**ПОРТРЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

— жизнерадостен;
— активен;
— доброжелательно относится к окружающим его людям-взрослым и детям;
— положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий;
— развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично;
— достаточно быстр, ловок и силен;
— суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности;
— неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована.
— он не нуждается в каких либо лекарствах;
— не имеет лишней массы тела.

Чтобы помочь ребёнку быть здоровым, нужны родительская любовь, желание помочь детям, их разумная требовательность и повседневный здоровый образ жизни как образец для детского подражания. Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!

**«Памятка родителям»**

1. Семья — это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости. Основой, стержнем семьи является супружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром. Когда ребенок становится центром семь, и родители приносят себя ему в жертву, он вырастает эгоистом с завышенной самооценкой, он считает, что «все должно быть для него». За такую безрассудную любовь к себе он зачастую отплачивает злом — пренебрежением к родителям, к семье, к людям.

Не менее вредно, конечно, равнодушное, тем более пренебрежительное отношение к ребенку. Избегайте крайностей в любви к ребенку.

2. Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семьи в меру своих возможностей заботится обо всей семье. Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон.

3. Воспитание ребенка в семье — это достойное, непрерывное приобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта. Главное средство воспитания ребенка — это пример родителей, их поведение, их деятельность, это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее заботах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений. Слова — вспомогательное средство. Ребенок должен выполнять определенную, все усложняющуюся по мере взросления работу по дому для себя, для всей семьи.

4. Развитие ребенка — это развитие его самостоятельности. Поэтому не опекайте его, не делайте за него то, что он может и должен сделать сам. Помогайте ему в приобретении умений и навыков, пусть он научится делать все то, что умеете вы. Не страшно, если он сделает что-то не так, как надо: ему полезен опыт ошибок и неудач. Разъясняйте ему его ошибки, обсуждайте их вместе с ним, но не наказывайте за них. Предоставьте ему возможность попробовать себя в разных делах, чтобы определить свои способности, интересы и склонности.

5. Основа поведения ребенка — это его привычки. Следите за тем, чтобы у него образовались добрые, хорошие привычки и не возникали дурные. Научите его различать добро и зло. Разъясняйте вред куреня, алкоголя, наркотиков, распущенности, вещизма, лжи. Учите его любить свой дом, свою семью, добрых людей, свой край. Важнейшей привычкой для него должно стать соблюдение режима дня. Выработайте вместе с ним разумный режим дня и строго следите за его выполнением.

6. Для воспитания ребенка очень вредны противоречия в требованиях родителей. Согласуйте их между собой. Еще более вредны противоречия между вашими требованиями и требованиями школы, учителей. Если вы не согласны с нашими требованиями или они вам непонятны, придите к нам, и мы вместе обсудим возникшие проблемы.

7. Очень важно создать в семье спокойный, доброжелательный климат, когда никто ни на кого не кричит, когда даже ошибки и проступки обсуждаются без брани и истерики. Психическое развитие ребенка, формирование его личности в большой степени зависит от стиля семейного воспитания. Нормальный стиль — это демократический, когда детям предоставляется определенная самостоятельность, когда относятся к ним с теплотой и уважают их личность. Конечно, необходим некоторый контроль за поведением и учением ребенка с целью оказания ему помощи в трудных ситуациях. Но важнее всячески способствовать развитию у него самоконтроля, самоанализа и саморегуляции своей деятельности и поведения. Не оскорбляйте ребенка своими подозрениями, доверяйте ему. Ваше доверие, основанное на знании, будет воспитывать у него личную ответственность. Не наказывайте ребенка за правду, если он признался в своих ошибках сам.

8. Приучайте ребенка заботиться о младших и старших в семье. Мальчик пусть уступает девочке, с этого начинается воспитание будущих отцов и матерей, подготовка счастливого супружества.

9. Следите за здоровьем ребенка. Приучайте его заботиться самому о своем здоровье, о физическом развитии. Помните, что за годы обучения в шкале ребенок переживает в той или иной форме возрастные кризисы: в 6-7лет, когда у ребенка возникает внутренняя позиция, осознание своих чувств и переживаний; кризис полового созревания, проходящий обычно у девочек на 2 года раньше, чем у мальчиков; и юношеский кризис поиска своего места в жизни. Будьте внимательны к ребенку в эти кризисные периоды, меняйте стиль своего отношения к нему по мере перехода от одного возрастного периода к другому.

10. Семья — это дом, и как всякий дом он может со временем ветшать и нуждаться в ремонте и обновлении. Не забудьте время от времени проверять, не нуждается ли ваш семейный дом в обновлении и ремонте.