

Родительское собрание
в 8б классе по теме
"Здоровый образ жизни
подростка"

Классный руководитель: Волкова Татьяна Михайловна

▶ **Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства. Д. Леббок**

▶ **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.

▶ **Результатом здорового образа жизни подростков является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”.**



ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ 5 сентября 2014г.

Поздравляем с Днем здоровья!
Пусть наполнится любовью
К спорту, физкультуре
Ваша жизнь, натура!
Пожелаем в день такой
Спрятать от себя покой,
Стремиться к красоте движенья —
В том для здоровья продвиженье!
Желаем всем активности,
Заряда позитивности!





Эстафета: « Узкая тропинка»



Эстафета: « Собери урожай»

Эстафета: « Перелет птиц»



Эстафета: « Горячая картошка»



Эстафета: « Передай арбуз»



**В школе мы в футбол играли, И голы мы забивали.
Команда наша победила, Потому что вместе мы сила!!!**



**Младшая группа
I место- 5б класс
II место -6б класс
III место 5а класс
IV место- 6а класс**



17 октября состоялся районный турнир по шашкам, где наша команда заняла I – место

Шабанов Дмитрий – 5б класс

Кудряшов Максим – 5б класс

Дибирова Патимат – 5б класс

Скубенко Евгения – 5б класс

МОЛОДЦЫ!!!





30 ноября состоялись соревнования в 5б классе по пионерболу с родителями.

- **Спорт не любит ленивых , Тех, кто быстро сдается. Ненадежных, трусливых. Он над ними смеется.**
- **Благосклонен он очень К тем, кто духом силен. И победы дарует Лишь выносливым он.**

Спасибо за участие в соревнованиях семьям: Соловьевых, Федоровых, Мудровых.

Победила в соревнованиях ДРУЖБА!!!





21 Сентября состоялся районный мини футбол на кубок «ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ»



младшая группа I-место



Команда МОУ СОШ№ 2 заняла I место

25 февраля 2016 примут участие в областных соревнованиях по ГТО

МОЛОДЦЫ РЕБЯТА!!!









4 мая 2017г. Районный смотр «Строя и песни»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи – вкусная и полезная добавка к еде

20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



Наиболее опасно на здоровье человека влияют

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ-

- **Курение**
- **Алкоголь**
- **Наркомания**



◆ Курение



Что же происходит при курении табака?”

- **Табак** – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть.

- **Алкоголь** – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского « алькоголь», что означает одурманивающий.



Наркотики





Наркотики – это вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Человек становится как бы заколдованным, когда начинает их употреблять их, он сам себе не хозяин. Это так называемые наркотические вещества.

У человека, употребляющего наркотические вещества, нарушается ориентация в пространстве, его мучают кошмары, страхи. Друзья и близкие прекращают с ним общаться.

▶ Основные принципы поддержки подростка:

- терпение
- внимание
- тактичность и деликатность
- точные используемые слова, как важного инструмента в отношениях
- умение поставить себя на место ребенка
- гибкая система контроля, не довлеющая, над сознанием ребенка и поддерживающая его
- ознакомление подростка с научными фактами и сведениями о вреде вредных привычек.
- ▶ Нельзя забывать о том, что семья для подростка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым. Именно в семье закладывается самооценка

Удачи Вам!
Спасибо за внимание!

