**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ 4 КЛАСС**

 **Тема:** **КАК СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕРЕБЁНКА.**

**Дата проведения:** IV четверть.

**Форма проведение:** обмен мнениями.

**Цель:** формирование представлений о здоровом образе жизни и его влиянии на сохранение здоровья детей.

**Задачи:** дать информацию о направлениях сохранения здоро­вья школьника; провести практическую работу по определению со­держания опасных ингредиентов в продуктах, потребляемых детьми; сформулировать рекомендации для родителей.

**Ход собрания**

**I.** **Подготовительный этап**

1 . Подготовить рекомендации по закаливанию.

2. Распечатать названия пищевых добавок для практической работы.

3. Приготовить карточки для работы в группах по определению состава продуктов питания и их роли в развитии организма.

4. Попросить детей собрать этикетки продуктов, которые они покупают.

**II.** **Организационный этап**

Выписать на доску цитату к собранию. Приготовить для работы в группах все необходимые материалы: карточки, памятки, этикетки продуктов питания, таблицу опасных ингредиентов.

**III.** **Проведение педагогического всеобуча**

Классный руководитель. Как говорится, что имеем, не храним, потерявши - плачем. С давних времен люди разных стран в своих приветствиях и поздравлениях желают друг другу здоровья, понимая, как это важно для успеха в разных сферах жизни. Однако практика показывает, что у большинства из нас либо отсутствуют не­обходимые знания о правилах сохранения здоровья, либо не воспи­тана потребность их выполнять. В результате незаметно, но постоянно человек наносит непоправимый вред своему здоровью.

 Какие составляющие входят вэто понятие? Прежде всего, это фи­зическое здоровье. Немаловажной является и такая составляющая, как психическое здоровье. И еще одна часть, без сохранения которой человека также нельзя считать полноценным членом общества, - это душевное здоровье.

Физически здоровым считается человек, который болеет редко, без осложнений, у него хорошая иммунная система, он не нуждается в лекарствах, достаточно развит и закален, стремится к соблюдению режима. Здоровье зависит от условий жизни, соблюдения режима труда и отдыха, хорошей иммунной защиты, отсутствия вредных привычек, сбалансированного питания и других факторов. Влияет на него и подчинение законам, связанным с **суточными ритмами** Земли. Желателен и учет индивидуальных особенностей «сов», «жа­воронков», «голубей». Определить тип работоспособности, соот­ветствующий индивидуальному суточному ритму, можно по тесту. (Приложение 1.)

 Физиологи установили, что у большинства людей наивысшая актив­ность наблюдается с 8 до 12 и с 14 до 18 ч. В середине дня работоспо­собность начинает снижаться, а после 18 ч происходит резкий спад ра­ботоспособности. Эти данные необходимо учитывать при составлении режима дня школьника, организации отдыха. Многие родители, стре­мясь с младшего школьного возраста дать как можно больше знаний ребенку, записывают его к различным репетиторам, на дополнительные курсы. Рабочий день школьника бывает до отказа наполнен умственной деятельностью. В итоге такой интенсивный труд без полноценного отды­ха приводит к переутомлению. Это, в свою очередь, снижает иммунитет, приводит к появлению соматических заболеваний.

 В младшем школьном возрасте для предупреждения переутомле­ния показан дневной сон, если это возможно организовать. Вообще, **полноценный сон** - это самый эффективный вид отдыха. Еще древ­ние греки заметили, что он очищает организм, улучшает обменные процессы. Ученик начальной школы должен спать не менее 8-10 ча­сов в сутки. Постоянное нарушение режима сна провоцирует возник­новение стрессовой ситуации, способствует возникновению стойкого переутомления, что, в свою очередь, приводит к заболеваниям внут­ренних органов, частым ОРЗ И ОРВИ. Спать лучше при открытой фор­точке, постель должна быть не очень мягкой, подушка - невысокой, т. к. это способствует хорошему кровоснабжению мозга.

 Следующий фактор сохранения здоровья - это **укрепление иммунной системы.** На пользу организму идут физическая актив­ность, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, водные про­цедуры, отказ от вредных привычек, правильное питание и многое другое. Специалисты считают, что современные учебные нагрузки значительно снизили двигательную активность школьника. Поэтому для профилактики гиподинамии просто необходимы:

• проведение зарядки;

• прогулки на свежем воздухе;

• оздоровительный бег;

• занятия зимними видами спорта - катание на лыжах, коньках;

• плавание;

• езда на велосипеде;

• командные виды спорта: волейбол, футбол и т. п.;

• туризм;

• занятия аэробикой, спортивными танцами и т. п.

 Все эти меры способствуют профилактике простудных заболе­ваний и ритмичному сокращению сердца, снимают нервное напря­жение, активизируют дыхание и кровоснабжение, создают хорошее настроение, укрепляют волю и развивают такое качество характера, как выносливость.

 Что касается закаливания, то все мы, конечно, помним песню:

 Закаляйся, если хочешь быть здоров!

 Постарайся позабыть про докторов!

 И в самом деле, этот метод укрепляет защитные силы организ­ма, повышает тонус, улучшает кровоснабжение и работу мышц, нор­мализует обмен веществ. Также давно подмечено, что закаленные люди лучше переносят перепады температуры, поэтому в период межсезонья реже болеют простудными заболеваниями. Существуют следующие виды закаливания:

• закаливание солнцем;

• закаливание воздухом;

• закаливание водой;

• обтирание;

• полоскание горла;

• баня.

 Следует отметить, что перебор в применении этих мер беспо­лезен, а порой и вреден для организма. Начинать закаливание надо постепенно, лучше в летний период. Перед этим необходимо посо­ветоваться с врачом - педиатром.

 Предлагаем вам некоторые рекомендации по этим видам зака­ливания. (Приложение 2.)

Значительную роль играют **привычки.** Одни из них сохраняют здоровье, другие разрушают. Вот что сказал по этому поводу известный педагог К. Ушинский: *«Сколько прекрасных начинаний и даже отличных людей пало под бременем дурных привычек».* Этой теме по­священы материалы учебников по ОБЖ и природоведению, мы гово­рим о ней с детьми на классных часах, и все же приходится поднимать эти вопросы снова и снова. Это связано с тем, что в подростковом возрасте мнение взрослых в глазах ребенка обесценивается. Мнение сверстников становится более значимым. А если в этот период воз­никают конфликтны с родителями, то дети могут делать что-то назло, чтобы показать, что они взрослые. Поэтому важно сохранить с детьми доверительные отношения.

 Массовый характер в период подростковых кризисов приобрета­ет такая вредная привычка, как курение. Главный вред состоит *в* том, что табак обладает наркотическим действием, а дым, являясь скрытым убийцей, оседает в легких и всасывается в кровь. При этом в первую очередь нарушается работа сердца, головного мозга, а впоследствии и всех внутренних органов. Особенно активно курение разрушает здоровье детей, т. к. их организм очень восприимчив к различным ядам. Для отравления табачным дымом необязательно курить само­му. Так называемое пассивное курение наносит такой же вред. Уста­новлено, что у детей курящих родителей наблюдаются расстройства психики, замедляется развитие таких познавательных процессов, как память, мышление.

 Еще один опасный яд - алкоголь. Он также обладает наркотическим воздействием, способен вызывать болезни внутренних органов, пара­лизовать нервную систему и даже, при сильном отравлении, вызвать смерть. Опасность употребления алкоголя подростками состоит еще и в том, что он вызывает агрессивность. Поэтому шоком для родителей является то, что их, такой уравновешенный всегда ребенок, вдруг, оказы­ваясь в компании сверстников, совершает правонарушения в состоянии опьянения. Задача родителей в период подростковых кризисов - по­казать ребенку другие пути самоутверждения. Как показывает жизнь, безделье, скука, праздность - благодатная почва для алкоголизма.

 То же самое можно сказать и об употреблении наркотиков. Кроме того, эта вредная привычка вызывает чрезвычайно опасную болезнь, трудно поддающуюся лечению - наркоманию. Часто, попробовав нар­котик только один раз, человек уже не может обойтись без него. Этот порок поражает все органы тела, разрушает иммунную систему, вызы­вает психические расстройства и полную деградацию личности.

 Таким образом, ребенку нужно не просто рассказывать о воздей­ствии табака, алкоголя, наркотиков на организм, но и быть вниматель­нее к нему в этот период, стараться сохранить с ним доверительные отношения, научить его находить удовольствие в труде, творчестве, спорте.

 Примером здорового поведения должны являться сами роди­тели. Не стоит устраивать праздники, где алкоголь - центр события. Если в семье пьет или курит один из родителей, не надо пытаться скрывать это от сына или дочки. Будет лучше, если ребенок будет знать, что это вредная привычка, и папа или мама не могут пока от нее избавиться.

 Следующим фактором сохранения здоровья является **полноцен­ное питание.** Уже в третьем классе на уроках мы с детьми говорили о том, что полезно для нашего здоровья, а что нет. Младшие школь­ники знают основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, ми­неральные вещества и витамины. Давайте и мы вспомним сведения по этой теме.

***Практическая работа.***

(Организуется групповая работа по карточкам, родители выби­рают характеристику питательных веществ, их воздействие на орга­низм.) (Приложение 3.)

 Таким образом, необходимо помнить, что в питании нужно со­блюдать осторожность, умеренность и разнообразие. Пища долж­на содержать все компоненты в необходимом количестве. Сразу хочется заострить внимание на следующей проблеме. Некоторые родители идут на поводу у детей и, отказываясь от горячего зав­трака или обеда в школьной столовой, дают им карманные деньги на покупки в буфете. При этом классный руководитель не в состоя­нии проконтролировать качество питания детей. Чтобы убедить вас в необходимости горячих завтраков и обедов, мы провели в классе такой эксперимент. Я попросила детей в течение месяца не выбра­сывать упаковки от продуктов, которые они покупают в буфете или в магазине по дороге домой. Сегодня мы проанализируем состав этих продуктов.

(Родителям раздаются этикетки, упаковки, которые принесли дети. Организуется беседа)

- Какие продукты покупают дети? *(Шоколад и шоколадные ба­тончики, печенье, газированную воду, конфеты, чупа-чупсы и т. п.)*

*-* Как вы думаете, какие компоненты содержат эти продукты? ( В *основном, углеводы.)*

 Правильно. Следует добавить, что в таких продуктах содержатся т. н. быстрые углеводы. Они не способны полностью усваиваться организмом и откладываются «про запас». Перенасыщение орга­низма углеводами может привести к нарушению обмена веществ, диабету и т. п.

 Кроме того, в этих продуктах содержатся и пищевые добавки с ко­дом «Е». По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), это растительные, органические и синтетические вещества, ко­торые сами по себе обычно не употребляются в пищу, а добавляются в продукты для улучшения их вкусовых качеств и придания им опре­деленных свойств (густоты, цвета, аромата и т. п.). Медики считают, что не все пищевые добавки безопасны для здоровья. Они могут вы­звать аллергическую реакцию, отравления, различные заболевания пищеварительной системы. Они имеют способность накапливаться в организме, плохо выводятся из него. Предлагаем вам рассмотреть таблицу таких добавок, найти их в этикетках продуктов, которые по­купали ваши дети. (Приложение 4.)

***Практическая работа.***

(Родители самостоятельно знакомятся с таблицей, делятся впе­чатлениями.)

- Какой вывод вы сделали для себя? *(Необходимо быть вни­мательнее к покупкам, следить за пищей детей, убедить их питаться организованно под присмотром классного руково­дителя.)*

 Итак, мы познакомились со следующими факторами сохранения физического здоровья детей: соблюдение режима дня, организация полноценного отдыха детей, отказ от вредных привычек, укрепление иммунной системы, полноценное питание детей.

 Но для того чтобы человек чувствовал себя по-настоящему здоро­вым, необходимо беречь **психику.** Нагрузки, которые испытывает со­временный человек, очень велики, и часто психика не выдерживает. Более подвержены этому школьники, т. к. их организм еще не так си­лен, и они не умеют управлять своими эмоциями. Различают эмоции положительные и отрицательные. Положительными мы отзываемся на чью-то любовь, вежливость, доброжелательность, благодарность, сочувствие, заботу или на радостное событие. Отрицательные воз­никают в результате страха, переутомления, боли, голода. Их могут вызвать грубость, зависть, равнодушие, бестактность, жестокость окружающих.

 Человек может стать по-настоящему здоровым, если научится подавлять в себе раздражение, не допускать нервных срывов, не по­зволять эмоциям управлять собой. Как научить этому ребенка? Лучше всего в этом возрасте регулировать эмоциональное состояние физи­ческими упражнениями, при помощи занятий различными видами искусств. Помогут прогулки, выезды за город. Можно научить ребенка приемам снятия напряжения. (Приложение 5.)

 Самый простой способ, который знают дети, - это посчитать до десяти, прежде чем дать выход своему гневу.

 Хорошо, если у вас есть домашние животные. Помогает рассла­биться созерцание струящейся воды, огня зажженной свечи.

 Не менее важно иметь **душевное здоровье.** Это наш внутрен­ний мир, нравственные принципы, убежденность, гуманность. Если красота физическая дается от природы, то духовная характеризует­ся поступками, отношением к другим людям. Чтобы создать бескон­фликтные взаимоотношения, необходимо научить ребенка выполнять следующие правила:

• не пытаться перевоспитать другого человека, а самому изме­нить свое отношение к нему;

• не увлекаться критикой;

• обсуждать ситуацию, которая возникла сейчас, а не вспоминать прошлые «грехи» человека;

• во время конфликта следить за своей речью: неосторожное слово может тяжело ранить душу другого человека;

• уметь искренне восхищаться достоинствами другого человека;

• быть внимательным к чувствам, настроениям другого человека; « вести себя так, как хотелось бы, чтобы другие вели себя по от­ношению к тебе.

 Подлинно культурный, духовно здоровый человек не только одевается со вкусом и грамотно говорит, но и дарит окружающим положительные эмоции.

В условиях сложной экологической, экономической действи­тельности проблемы сохранения здоровья и воспитания здорового образа жизни особенно актуальны. В современном обществе реали­зовать себя, свои способности, быть успешным в профессиональной деятельности и личной жизни может только по-настоящему здоровый человек. Но одни только знания не помогут ребенку. Необходимо, чтобы идея бережного отношения к здоровью стала его внутренним убеждением.

***Анализ анкетирования детей.***

 При подготовке к собранию мы провели тестирование среди уча­щихся «Как ты относишься к своему здоровью?» (Приложение 6.)

Предлагаем вам ознакомиться с его результатами.

В полном порядке - \_\_\_ человек.

Уже появились не самые хорошие, вред­ные для здоровья привычки, но с ними пока *не* трудно бороться - \_\_\_человек.

Твердо стоят на пути разрушения своего здоровья - \_\_человек.

Как вы еще не развалились - \_\_человек.

**IV. Подведение итогов родительского собрания**

 Как видите, есть над чем за­думаться, о чем поговорить с детьми. Не забывайте и о личном при­мере!

**Решение родительского собрания:**

1. Обсудить дома с остальными членами семьи информацию, ус­лышанную на собрании и полученную в результате выполнения практических работ.

2. Использовать ее в повседневной жизни.

3. Наблюдать за питанием своего ребенка.

4. Обсудить с детьми результаты тестирования.

**V. Анализ итогов родительского собрания**

1. Совместно с родителями убедить их в необходимости полно­ценного горячего питания.

2. В течение года организовать туристические выезды и походы на природу.

**ПРИЛОЖЕНИЯ.**

**Приложение 1. Тест для определения тип работоспособности человека.**

1. Когда бы вы предпочли вставать, если бы руководствовались личными желаниями?

**Зимой:** **Летом:** **Баллы:**

05.00-06.45 04.00-05.45 5

06.46-08.15 05.46-07.15 4

08.16-10.45 07.16-09.45 3

10.46-12.00 09.46-11.00 2

12.01-13.00 11.01-12.00 1

2. Когда бы вы предпочли ложиться спать, если бы руководство­вались личными желаниями?

**Зимой: Летом: Баллы:**

20.00-20.45 21.00-21.45 5

20.46-21.30 21.46-22.30 4

21.31-00.15 22.31-01.15 3

00.16-01.30 01.16-02.30 2

01.31-03.00 02.31-04.00 1

3*.* Как велика ваша потребность в будильнике, если надо вставать гочно назначенное время?

• нет потребности - 4

• в отдельных случаях-3

• довольно сильная-2

• необходим - 1

4. Если бы вам пришлось интенсивно работать ночью, насколько продуктивной была бы ваша работа?

• бесполезной - 4

• небольшая польза - 3

• достаточно эффективна - 2

• высокоэффективна - 1

5. Легко ли вы встаете утром?

• очень трудно - 1

• довольно трудно - 2

• довольно легко-3

• очень легко-4

6. Насколько вы сонливы в первые полчаса после подъема?

• очень большая сонливость - 1

• небольшая сонливость - 2

• довольно ясная голова-3

• полная ясность мысли - 4

7. Каков ваш аппетит в первые полчаса после подъема?

• аппетита совершенно нет-1

• аппетит снижен-2

• довольно хороший аппетит-3

• прекрасный аппетит-4

8. Если бы вам пришлось интенсивно работать рано утром (4.00 -7.00) насколько продуктивной была бы ваша работа?

• бесполезной - 1

• небольшая польза - 2

• достаточно эффективна - *3* высокоэффективна - 4

9. Как вы чувствуете себя физически в первые полчаса после подъема?

* большая вялость - 1
* небольшая вялость – 2
* незначительная бодрость - 3
* полная бодрость - 4

10. Если ваш следующий день свободен от работы (учебы), когда вы ляжете спать?

* не позже, чем обычно-4
* позже на час и меньше-3
* позже на 1-2 часа-2

11. Легко ли вы засыпаете в обычных условиях?

* очень трудно - 1
* довольно трудно-2
* довольно легко-3
* очень легко-4

12. Если бы вам пришлось заниматься физкультурой с 7 до 8 ч утра, в это время...

* вы находились бы в хорошей форме - 4
* вы находились бы в довольно хорошей форме - 3
* вам было бы трудно - 2
* вам было бы очень трудно - 1

13. Когда вы чувствуете себя настолько усталым, что должны лечь спать?

* 20.00-21.00-5
* 21.01-22.15-4
* 22.16-00.45-3 . 00.46-02.00-2
* *02.01-03.00-1*

14. Для выполнения двухчасовой работы при полной мобилизации умственных сил, какое бы время вы выбрали?

* 08.00-10.00-6
* 11.00-13.00-4 . 15.00-17.00-2
* 19.00-21.00-0

15. Как велика ваша усталость к 23 ч?

* очень устаю - 5
* заметно устаю-3
* слегка устаю-2
* не устаю - *О*

16 Допустим, вы легли спать на несколько часов позже обычного. Когда вы встанете на следующий день?

* в обычное время-4
* проснусь и буду дремать - 3
* проснусь и снова засну - 2
* проснусь позже – 1

17. Допустим, вам предстоит дежурство с 4 до б ч утра. Следующий 1ень свободен. Как поступите?

• спать будете только после дежурства - 1

• перед дежурством вздремнете, а после дежурства ляжете спать - 2

• перед дежурством хорошо выспитесь, а после дежурства не­много вздремнете - 3

• полностью выспитесь перед дежурством - 4

18. Если вам предстоит тяжелая физическая работа в течение двух асов, какое бы вы время выбрали для нее?

• 08.00-10.00-4

**•** 11.00-13.00-3

• 15.00-17.00-2 .

* 19.00-21.00-1

19. Допустим, вы решили заниматься спортом 2 раза в неделю по }ному часу. Приемлемо ли для вас время с 22 до 23 ч?

• да, я был бы в хорошей форме - 1

• думаю, да - 2

• поздновато - 3

• нет, не приемлемо-4

20. Летом, *в* каникулы, когда бы вы предпочли вставать?

• 05.00-06.45-5

• 06.46-07.45-4

• 07.46-09.45-3

**•** 09.46-10.45-2

• 10.46-12.00-1

21. Выберите 5 непрерывных часов, когда ваша работа была бы, по нему мнению, наиболее эффективной:

• 00.01-05.00-1

• 05.01-08.00-5

• 08.01-10.00-4

• 10.01-16.00-3

• 16.01-21.00-2

**•** 21.01-24.00-1

22.В какое время суток ваш труд эффективнее всего?

*•* 00.01-04.00-1

• 04.01-08.00-5

• 08.01-09.00-4

• 09.01-14.00-3

**•** 14.01-17.00-2

• 17.01-24.00-1

23. К какому типу людей вы относите себя?

• четко к утреннему-6

• скорее к утреннему, чем к вечернему - 4

* скорее к вечернему, чем к утреннему - 2

• четко к вечернему - О

**Ваш тип работоспособности определяется по сумме баллов.**

*Если сумма баллов свыше 92, у* вас это четко выраженный утрен­ний тип.

*Если в пределах* 77-97 -слабо выраженный утренний тип.

*Если в пределах 58-76 -* аритмичный тип.

*Если в пределах 42-57-* слабо выраженный вечерний тип.

 *Если менее41 балла,* то четко выраженный вечерний тип.

**Приложение 2. Рекомендации по закаливанию.**

 **Закаливание водой.** Эффект этого вида закаливания основан на механическом и термическом воздействии на кожу. Можно начинать со ступней ног. Постепенно снижать температуру воды от 18-20 °С градусов до 5-7 °С. Обливание всего тела выполняют водой 25-30 °С, постепенно доводя ее до 1 0-1 5 °С. Продолжительность процедуры -1-2 мин. После этого тело надо насухо вытереть полотенцем. Это са­мый агрессивный вид закаливания, поэтому необходимо посовето­ваться с врачом.

 **Обтирание.** Выполняют полотенцем, смоченным водой комнат­ной температуры. Сначала обтирают руки, затем шею, грудь, живот, спину, ноги. После этого, необходимо растереть тело сухим поло­тенцем.

 **Закаливание солнцем.** Принимая солнечные ванны, необходимо помнить, что длительное пребывание под палящими лучами при­водит к солнечным ожогам и перегреву организма. Передозировка солнечной радиации разрушает иммунную систему, что может стать причиной возникновения онкологических заболеваний. Лучше за­горать утром с 9 до12 ч и вечером с 16 до 18ч. Продолжительность процедуры в первый день не должна превышать 10-15 мин. Посте­пенно ее увеличивают на 1 0 мин и доводят до 2 ч.

 **Закаливание воздухом.** Это один из самых эффективных мето­дов укрепления иммунитета. Процедуры начинают принимать при температуре 16-18 °С. Затем постепенно переходят к более низкой и доводят до 5-7 °С. В первый день продолжительность воздушных ванн не должна превышать 1 0-1 5 мин. Одна из форм такого закали­вания - сон при открытой форточке.

 **Баня.** Эффект парной бани - в сочетании горячего, насыщенного парами воздуха, горячей воды и своеобразного массажа веником. При этом расширяются поры, через которые выделяется пот, выводятся токсические вещества, улучшается обмен веществ. Специалисты советуют делать 1-2 захода в парилку по 5-10 мин при температу­ре не выше 70-90 °С, затем прохладный душ с температурой воды 18-25 °С. Не рекомендуется после парилки пользоваться общим бассейном для купания, т. к. еще в течение нескольких минут поры остаются открытыми и активно втягивают внутрь любые растворы, которые затем попадают в кровь и лимфу.

 **Полоскание горла.** Этот вид закаливания показан при частых заболеваниях верхних дыхательных путей. Полоскания горла про­изводят водой, температура которой 25-30 "С Постепенно снижают температуру до 10 "С. Вначале достаточно 1-2 процедуре день, а че­рез 2-3 недели их количество доводят до 3-5.

**Приложение 3. Компоненты питательных веществ.**

Соедините питательные компоненты из первого столбца с их опи­санием из второго столбца.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Белки | А. Представляют собой смесь эфиров глицерина и трех жирных кислот. Участвуют в обменных процессах, бла­готворно действуют на стенки кровеносных сосудов, повышают их эластичность, уменьшают хрупкость. |
| 2. Углеводы | Б. Составляют основу тканей человека и структуру эле­ментов клеток. Обеспечивают рост и развитие организ­ма. Необходимы для обновления клеток, тканей мышц, нервов, костей, крови и лимфы. Способствуют усвое­нию минеральных веществ и витаминов. |
| 3. Жиры | В. Основной 'источник энергии в организме. Участвуют в формировании иммунитета. |
| 4. Минераль­ные вещества | Г. Органические вещества, необходимы для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма чело­века. Повышают иммунитет организма. |
| 5. Витамины | Д. Химические элементы, играющие важную физиологи­ческую роль в организме. Их недостаток вызывает в ор­ганизме определенные расстройства. |

***(1Б, 2В, ЗА, 4Д, 5Г.)***

**Приложение 4. Пищевые добавки.**

 **Наиболее безопасная пищевая добавка**

Е-330-лимонная кислота.

 **Опасные пищевые добавки**

Е-102, Е-110, Е-120, Е-124.

**Добавки, наносящие вред здоровью**

Е-220, Е-221, Е-223, Е-224 (раздражение в кишечнике).

Е-338-341, Е-450, Е-407, Е-461, Е-463, Е-465, Е-466 (расстройства пищеварения).

Е-200 (разрушает витамин В12).

Е-230, Е-231, Е-232, Е-233 (заболевания кожи).

Е-320, Е-321 (увеличение холестерина в крови).

А также Е-103, Е- 104, Е- 105, Е-111, Е-121, Е-122, Е-123, Е-125, Е- 126, Е-1 27, Е-1 30, Е-1 31 , Е-141 , Е- 142, Е-1 50, Е-1 52, Е-1 71 , Е-1 73, Е-1 80, Е-21 0, Е-21 1, Е-21 2, Е-213, Е-21 5, Е-21 б, Е-222, Е-225, Е-239, Е-240, Е-241, Е-250, Е-251,Е-311,Е-4б7, Е-477.

**Приложение 5. Упражнение для снятия отрицательных эмоций, расслабление мышц тела.**

 **И.п.:** соединив пятки, напрягите мышцы икр, затем бедер. Не ос­лабляя напряжения в каждой предыдущей группе мышц, постепенно сокращайте мышцы ягодиц, живота, спины, груди, плеч, рук - до тех пор, пока все тело не будет напряжено. Держите это напряжение 5 с, после чего переходите к выполнению самого упражнения.

 **Упражнение 1:** положите руки на затылок. Глубоко вдохните. Выдыхая, опустите подбородок и локти к груди. Оставайтесь в таком положении 10-20 с.

**И.п.**

**Упражнение 2:** положите ладони на спину ближе к позвоночни­ку. Сведите локти вместе. Глубоко вдохните. Во время выдоха тяните локти вниз, а голову старайтесь не опускать. Оставайтесь в таком по­ложении 10-20 с.

**И.п.**

**Упражнение 3:** на высоте плеч вытяните руки вперед. Перепле­тите пальцы, ладони наружу. Одновременно опустите подбородок на грудь. Оставайтесь в таком положении 10-20 с.

**И.п.**

**Упражнение 4:** положите руки на плечи в разные стороны шеи. Глубоко вдохните. При выдохе наклоните голову вниз и пальцами нажмите на трапециевидные мышцы (между плечами и шеей). Оста­вайтесь в таком положении 10-20 с.

**И.п.**

**Упражнение 5:** вытянутые руки сомкните за спиной - левая кисть обхватывает запястье правой. Наклоняйте голову влево. Растяжение мышц выполняйте 10-20 с. Повторите упражнение с наклоном вправо.

**И.п.**

**Приложение 6. Тест для учащихся «Как вы относитесь к своему здоровью?».**

 Ответьте на вопросы теста и подсчитайте очки.

1 . Как часто вы моете руки?

а) довольно часто, несколько раз в день - 0 очков;

б) обычно перед едой и после туалета - 5 очков;

в) когда сильно испачкаю - 20 очков.

2. Сколько раз в день вы чистите зубы?

а) 2 раза в день (утром и вечером) - 0 очков;

б) 1 раз в день - *5* очков;

в) не каждый день - 1 5 очков.

3. Как часто вы моете ноги?

а) каждый вечер перед сном - 0 очков;

б) когда заставит мама - 1 0 очков;

в) а зачем их мыть? - 20 очков.

4. Как часто вы делаете зарядку?

а) ежедневно - 0 очков;

б) когда заставляют родители - 1 5 очков;

в) никогда - 20 очков.

5. Как часто вы простужаетесь?

а) 1 раз в 2 года - 0 очков;

б) 1 раз в год - 5 очков;

в) несколько раз в год - 15 очков.

6. Как часто вы едите сладости?

а) по праздникам и воскресеньям - 0 очков;

б) почти каждый день - 20 очков;

в) несколько раз в день - 30 очков.

7. Как часто вы плачете?

а) не могу вспомнить, когда это было последний раз - 0 очков;

б) пару раз в неделю - 1 5 очков;

в) почти каждый день - 25 очков.

8. От чего вы плачете?

а) от боли - 0 очков;

б) от обиды - 1 0 очков;

в) от злости - 20 очков.

9. Сколько вы гуляете?

а) ежедневно по 1,5-2 часа - 0 очков;

б) ежедневно, но меньше часа - 1 0 очков;

в) иногда по выходным - 20 очков.

10. Когда вы ложитесь спать?

а) в 2 1.00-2 1.30 -0 очков;

б) с 22 до 24 ч - 1 0 очков;

в) после 24 ч - 35 очков.

11. Соответствует ли ваш вес росту и возрасту?

а) соответствует или чуть меньше - 0 очков;

б) немного больше - 10 очков;

в) значительно превышает норму - 30 очков.

12. Сколько времени вы проводите у телевизора?

а) не больше 1,5 ч, часто с перерывом - 0 очков;

б) около 3 ч - 10 очков;

в) почти весь день - 30 очков.

13. Сколько времени вы тратите на уроки?

а) около 1,5 ч -0 очков;

б) почти 2ч -15 очков;

в) больше 3 ч - 30 очков.

14. Можете ли вы взбежать на 5-й этаж? а) с легкостью - 0 очков;

6} под конец устаю - 15 очков;

в) с трудом - 25 очков;

г) не могу - 35 очков.

15. Ходите ли вы в спортивную секцию или танцевальный кружок?

а) да -0 очков;

б) нет-5 очков.

**Теперь займемся подсчетом.**

Если набралось *от 0до20очков -* вы в полном порядке!

*От 20 до 70 очков -* у вас уже появились не самые хорошие, вред­ные для здоровья привычки, но с ними пока *не* трудно бороться!

*От 70 до 1 1О очков -* вы твердо стоите на пути разрушения своего здоровья. Сворачивайте *с* него скорее!

*От 110 и выше -* как вы еще не развалились? Начинайте борьбу за здоровье с этой же секунды!