



**ЗАСЕДАНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА
«УЧИМСЯ ВМЕСТЕ**

**«О здоровье будущего
школьника»**

Подготовили:
Журкова Т.В.
Булочкина Г.И.

Здоровье -

это отсутствие болезней,
хорошее самочувствие,
настроение.

Здоровый человек -

это человек с хорошим
иммунитетом, не имеющий
хронических заболеваний.

Основные условия здорового образа жизни:

- ❖ создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу,
- ❖ тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение — великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их,
- ❖ повышенное внимание к состоянию здоровья детей.

Гармония души и тела:

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

Меры по улучшению физического состояния и самочувствия детей:

- ❖ Проведение зарядки;
- ❖ Прогулки на свежем воздухе;
- ❖ Оздоровительный пробег;
- ❖ Занятие зимними видами спорта – катание на лыжах, коньках;
- ❖ Плавание;
- ❖ Езда на велосипеде;
- ❖ Командные виды спорта: волейбол, футбол и т.п.;

Правильное питание ОТКАЖИСЬ ОТ ПЕРЕКУСОВ, ПО РЕЖИМУ ЕШЬ СО ВКУСОМ!

7.00 - Плотный завтрак.

10.00 - витаминизированный второй завтрак.

13.00 - Обед.

16.00 - Полдник.

19.00 - Лёгкий ужин





«Одно только поколение
правильно питающихся
людей возродит
человечество и сделает
болезни столь редким
явлением, что на них
будут смотреть как на
нечто необыкновенное».

Питание школьника должно быть :

разнообразным, регулярным,
адекватным(соответствовать
энерготратам ребёнка),

безопасным,

вызывать приятные ощущения и
положительные эмоции.

Калорийность рациона школьника должна
быть следующей:

7-10 лет - 2400 ккал

14-17 лет - 2600-3000 ккал

если ребенок занимается спортом, он
должен получать на 300-500 ккал больше.

Белки.

молоко или кисломолочные напитки ;
творог; сыр; рыба ; мясные продукты ; яйца.

Жиры.

Мясо, молоко, рыба.

сливочное масло; растительное масло ;
сметану .

Углеводы.

хлеб ; крупы ; картофель ; мед ;
сухофрукты ; сахар .

Витамины и минералы.

Продукты, богатые витамином А:

морковь ;

сладкий перец;

зеленый лук;

щавель;

шпинат;

зелень ;

плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи



Продукты-источники витамина С:

зелень петрушки и укропа ; помидоры ;
черная и красная смородина ; красный
болгарский перец; цитрусовые; картофель .

Витамин Е содержится в следующих продуктах:

печень ; яйца ; пророщенные зерна
пшеницы; овсяная и гречневая крупы .

Продукты, богатые витаминами группы В:

хлеб грубого помола ; молоко ; творог;
печень ; сыр ; яйца ; капуста; яблоки;
миндаль ; помидоры ; бобовые

Рекомендации школьникам

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.



Сохранить психическое здоровье помогут:

- ❖ Занятие различными видами искусств
- ❖ Прогулки
- ❖ Домашние животные
- ❖ Созерцание струящейся воды
- ❖ Огонь зажжённой свечи



Душевное здоровье -

это соответствие мыслей, чувств, поступков принятым в обществе нормам, основанных на идеалах добра, чести, правды, справедливости, и других категориях этики.

Правила:

1. Не пытаться переделать другого человека, а самому изменить своё отношение к нему.
2. Не увлекаться критикой, уметь вовремя остановиться.
3. Обсуждать конфликт, который возник сейчас, а не вспоминать прошлые «грехи».
4. Во время конфликта следить за своей речью, не допускать оскорблений.
5. Уметь ценить достоинства другого человека и восхищаться ими.
6. Быть внимательным к чувствам, настроениям окружающим.
7. Вести себя так, как хотелось бы, чтобы другие вели себя по отношению к тебе.

Оздоровительные казусы

Если... вы будете смеяться хотя бы 10 мин
в день...

То... ваш сон станет спокойным, а
бодрствование рассудительным и
энергичным. Так считают английские
психологи.

Если... вы съедаете всего-навсего 30 г
рыбы каждый день...

То... риск получения инфаркта снижается у
вас по крайней мере на 50%. Рыба
снижает уровень холестерина в крови.
Поэтому японцы, ежедневно
употребляющие в день около 100 г
рыбы, меньше других
национальностей страдают от
заболевания сердца и кровеносных
сосудов.



Если... вы спокойны и невозмутимы как англичанин и добиваетесь этого за счёт подавления ваших негативных эмоций...

То... риск заболеть неврозом у вас больше, чем у экспансивных личностей, не лезущих в карман за словом.



Если... вы любите ездить на автомобиле даже
в магазин за покупками...

То... риск заболеть гипертонией или
диабетом у вас в 2 - 2,5 раза выше, чем
у любителя ходить пешком



Если... вы любите петь и делаете это почти
каждый день...

То... это может значительно продлить вашу
жизнь. Исследования показали, что
пение не только развивает грудную
мускулатуру, но и укрепляет
сердечную мышцу.



Если... вы любите говорить длинными предложениями, которые насчитывают более 13 слов, и если цепочка произносимых слов длится более 6 сек...

То... существует большая опасность, что вы останетесь непонятыми вашими слушателями. Как полагают немецкие психологи, учителям следует говорить со скоростью не более 2 слов в секунду и строить фразы по возможности короче.

Всё в наших руках!

Хочешь быть здоровым - будь!
А если вы выполняете эти
правила, то ребёнок без
особых дополнительных
назиданий сам будет
стремиться к такому образу
жизни.

Возможное решение собрания

1. Обсудить дома с остальными членами семьи информацию, услышанную на собрании.
2. Использовать её для формирования в семье потребности к здоровому образу жизни.
3. Наблюдать за питанием своего ребёнка.
4. Совместно с родителями убедить ребят в необходимости горячего питания .



**Спасибо за то, что
Вы были с нами!**