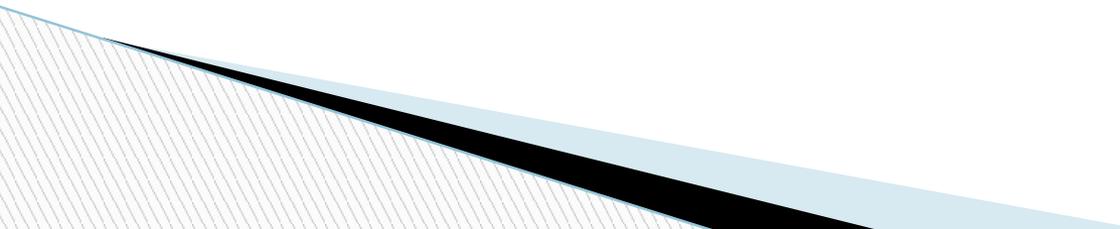


Родительское собрание в 4 классе

**«Здоровье ребенка
в ваших руках»**

(тезисы к собранию)



**К восемнадцати годам
примерно 32% школьников
имеет хронические
заболевания.**



**Какие болезни являются
самыми частыми в детском
возрасте?**



Болезни желудочно-кишечного тракта:

гастрит, язвенная болезнь желудка, нарушения, связанные с функцией кишечника, дисбактериоз.

Главная причина – неправильное питание.

*Сколько раз ты принимаешь
пищу
в течение дня?*

(по результатам опроса детей)

- Двукратно-21%.
 - Трехкратно – 42%.
 - Четырехкратно- 33%.
 - Пятикратно – 4%.
- 

Советы родителям.

- ▣ **Обязательно кормите горячим завтраком.**
 - ▣ **Запланируйте перекус.**
 - ▣ **Школьнику нужен горячий обед.**
 - ▣ **Приготовьте вкусный ужин.**
- 

Запланируйте перекус.

Принимаешь ли ты пищу в качестве перекуса в течение дня?

- ▣ Да - 96%.
- ▣ Нет - 4%.

Какие продукты?

- ▣ Фрукты-54%.
- ▣ Шоколадные изделия -29%.
- ▣ Чипсы - 17%.

(по результатам опроса детей)

Школьнику обязательно нужен горячий обед.

На сколько часто тебе предлагают первое блюдо во время обеда?

- регулярно – 67%;
- время от времени -25%;
- практически никогда – 8%.

(по результатам опроса детей)

Горячий обед дети принимают

- в школе – 34% ;
- дома под присмотром взрослых – 52%;
- едят дома самостоятельно – 14%.

**Настроение, самочувствие
и успеваемость школьника
зависит от того, что он ест.**

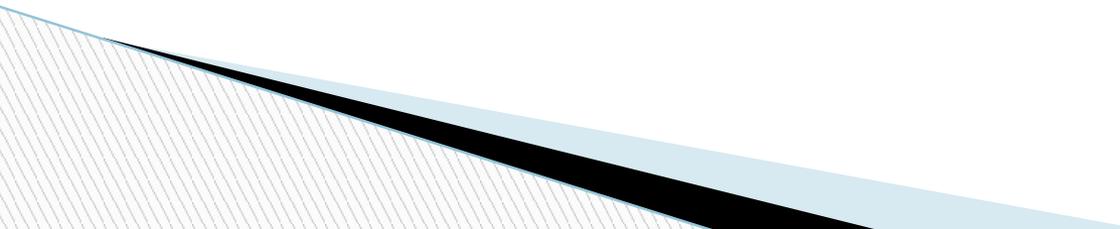


**По результатам опроса учащихся:
«Что каждодневно присутствует в структуре
твоего пищевого рациона?»**

- Молочные продукты-58% уч-ся.
- Колбасные изделия – 50%.
- Блюда из картофеля – 33%.
- Блюда из тушеного (вареного) мяса -29%.
- Макаронные изделия -29%.
- Каши -29%.
- Полуфабрикаты- 17%.
- Вареная или жареная рыба -13%.

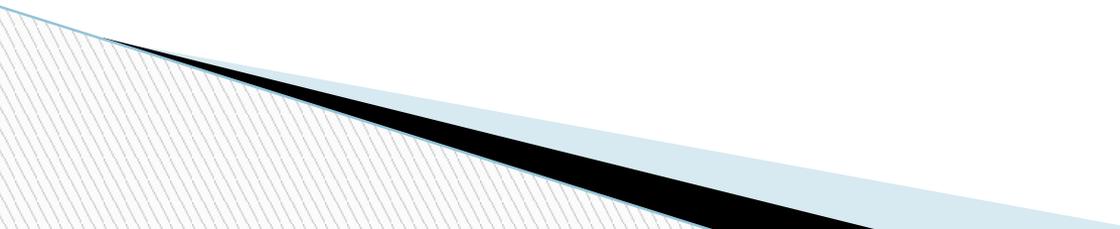
Ежедневный рацион школьника должен включать :

**одно-два блюда из молока и
молочных продуктов, мясо ,рыбу,
крупу, хлеб, свежие фрукты и
ОВОЩИ.**



На втором месте-

**болезни органов дыхания,
респираторные вирусные
инфекции,
болезни полости рта.**



**Количество дней , пропущенных по
болезни
(по болезни органов дыхания,
респираторных вирусных инфекций)**

1 кл. - 493 дня

2 кл. - 476 дней

3 кл.- 327 дней

Болезни костно-мышечной системы

- ▣ **Нарушение осанки.**
- ▣ **Сколиоз.**

Нарушение зрения

Причины:

- ▣ **Неправильное питание.**
(Хорошо употреблять: печень, яйца, творог, морковь, стручковые, мясо, дрожжи, все виды овощей).
- ▣ **Наследственный фактор.**
- ▣ **Злоупотребление просмотром телевизора.**
- ▣ **Нарушение правил работы с компьютером.**
- ▣ **Чтение лёжа.**

Нарушение зрения у детей:

- ▣ **1 класс - 10%;**
- ▣ **4класс - 31%.**

Интересно ли тебе твое состояние здоровья?

(по результатам опроса детей)

Да - 79%.

Нет - 8%.

**Ответственность за
здоровье ребенка несет
не общество,
не государство, а семья.**

