

Семья и школа:

Как сохранить здоровье ребенка?



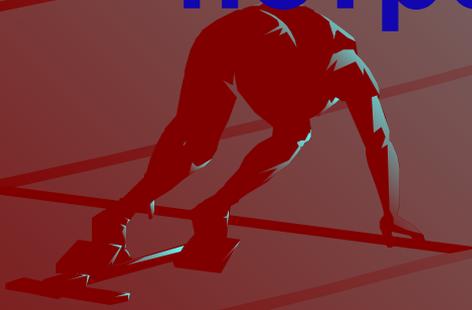
Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности.

Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребенок источник многочисленных невзгод.



В.А. Сухомлинский

**Роль родителей и школы в
дальнейшем развитии у
учащихся устойчивой
потребности в здоровом
образе жизни**



Попенко С. Е.- директор школы

Факты, которые говорят сами за себя...

- Минимальная норма количества шагов за день для человека – 10 000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину.
- Для того, чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать 23 – 30 тысяч шагов.



- **В 13 лет повышение давления до 130/80 – распространенное явление.**
- **Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией.**
- **У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца.**

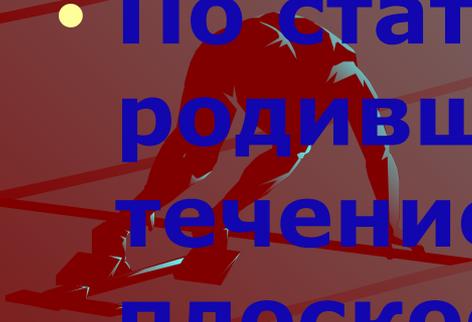
- **30 - 40% детей имеют избыточный вес.**
- **Если родители имеют избыточный вес, 60 – 80% детей имеют его тоже.**



- По данным Российских ученых, 51% детей вообще не бывают на улице по возвращению из школы.
- 73% школьников не устраивают перерывов между приготовлением уроков.



- По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 до 60.
- По статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.



Анализ диспансеризации школьников. Состояние здоровья учащихся школы



Мищенко Г.В., школьный фельдшер

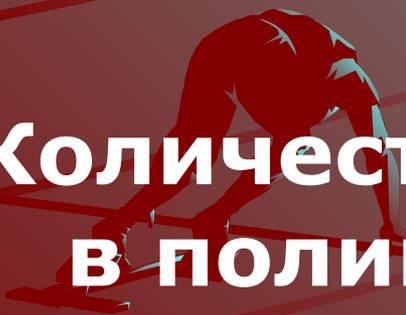
Анализ диспансеризации школьников в 2006 году

Подлежат осмотру – 185

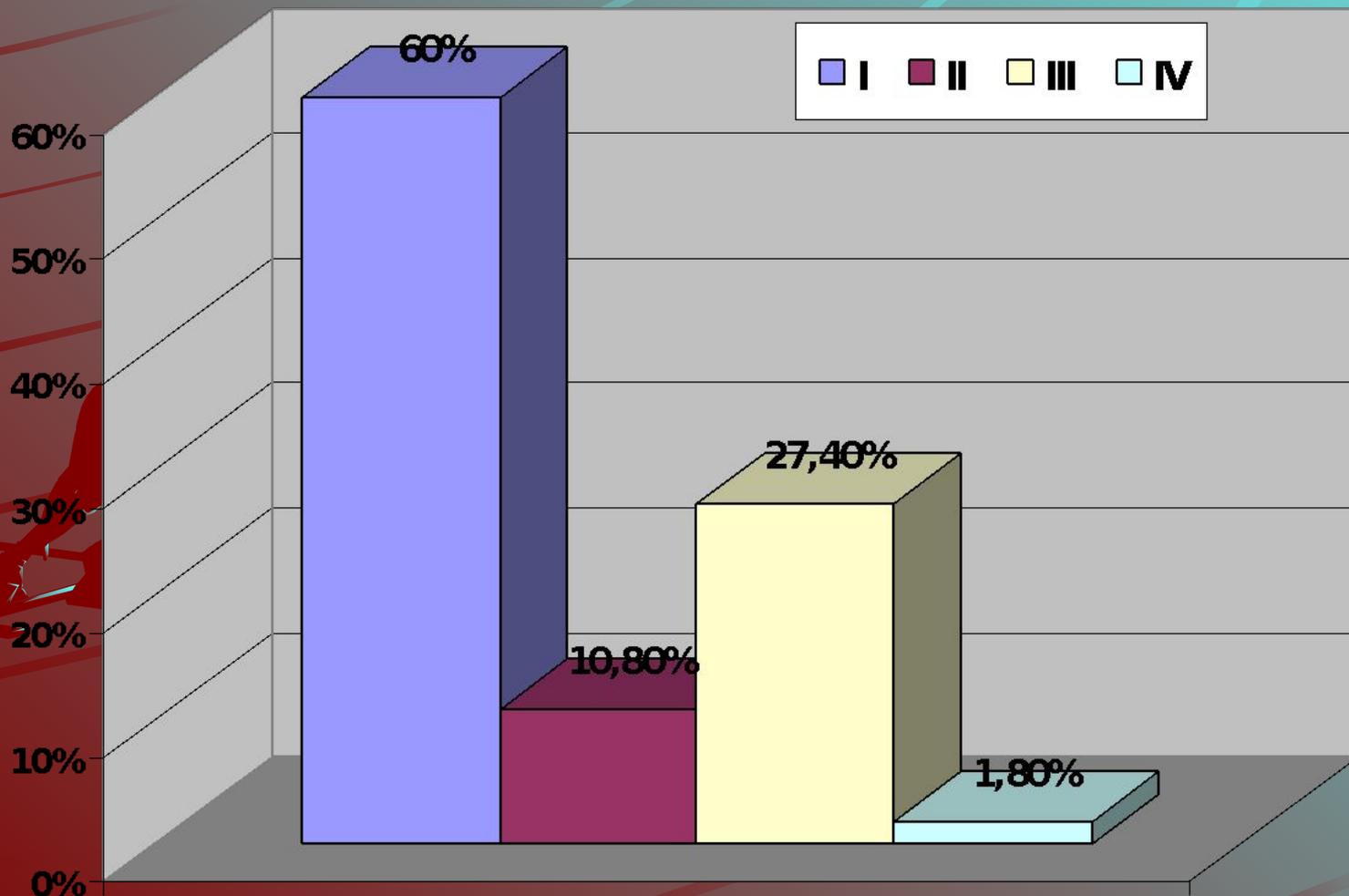
Осмотрено – 175

**Количество учащихся, состоящих на
«Д» - учете – 23**

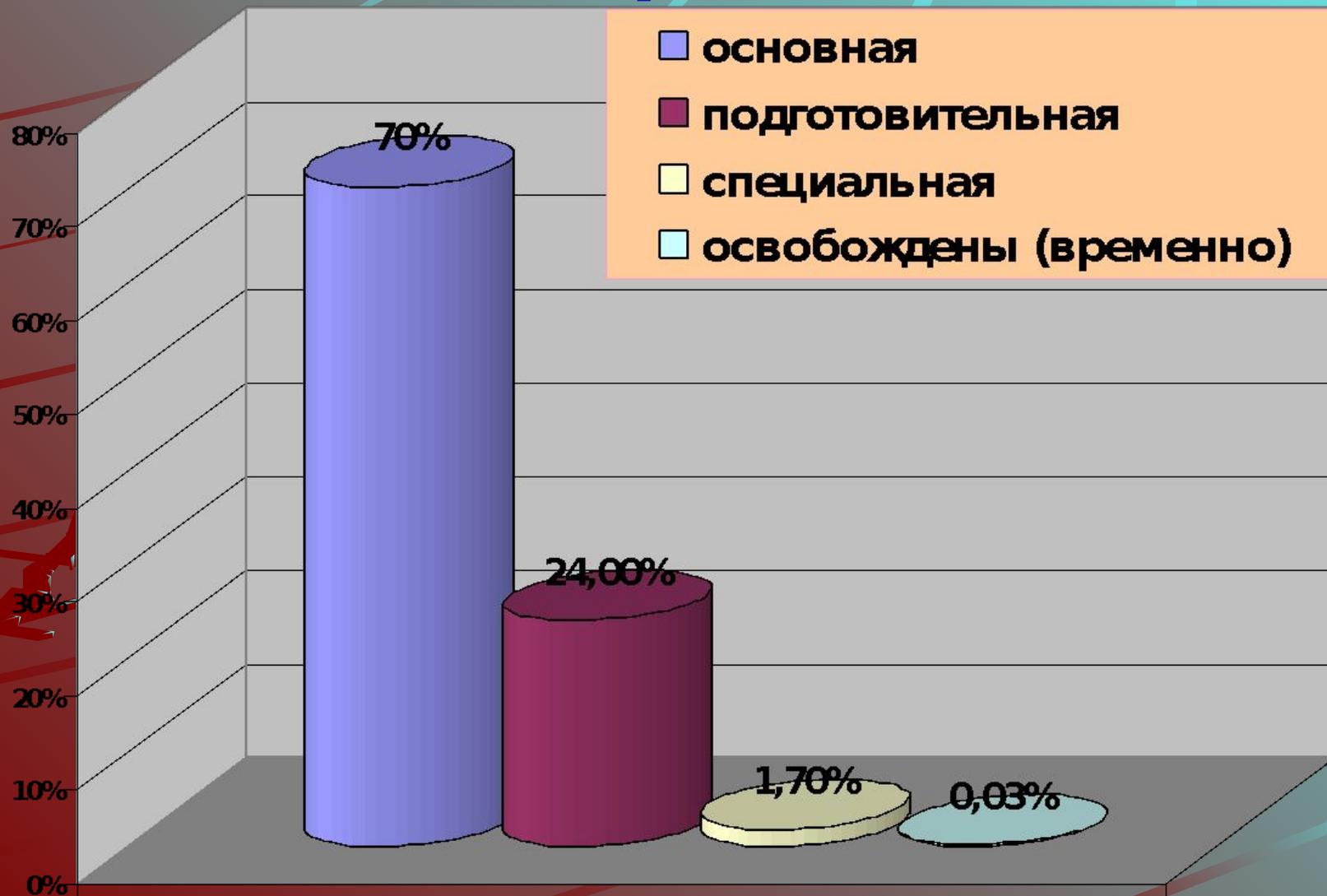
**Количество учащихся, обратившихся
в поликлинику в 1 четверти - 333**



Анализ диспансеризации учащихся по группам здоровья



Физкультурные группы здоровья



Анализ диспансеризации учащихся по классам:

2 класс:

Всего: 13

Осмотрено – 12

Выявлено:

- ВСД – 2
- Нарушение осанки – 1
- Плоскостопие – 1
- Невроз - 1
- Всего – 13 учащихся



5 класс:

Всего детей: 24

Осмотрено: 19

Выявлено:

- ВСД -1
- Искривление нос. перегородки -1
- Пупочная грыжа – 1
- Зрение – 3
- Аденоиды - 1



7 класс

Всего детей: 23

Осмотрено: 21

Выявлено:

- ВСД -3
- Плоскостопие – 2
- Зрение 5
- Сколиоз - 2



9 класс

Всего детей: 15

Осмотрено: 12

Выявлено:

- ВСД – 1

- Невроз – 1

- Зрение – 2

- Миопия – 1

- Варикоз – 1



10 класс

Всего детей: 19

Осмотрено: 13

Выявлено:

- ВСД – 2
- Плоскостопие – 2
- Зрение – 2
- Миопия – 3
- Лимфоденит - 1



11 класс

Всего детей: 17

Осмотрено: 12

Выявлено:

- ВСД – 1
- Зрение – 2
- Сколиоз – 1



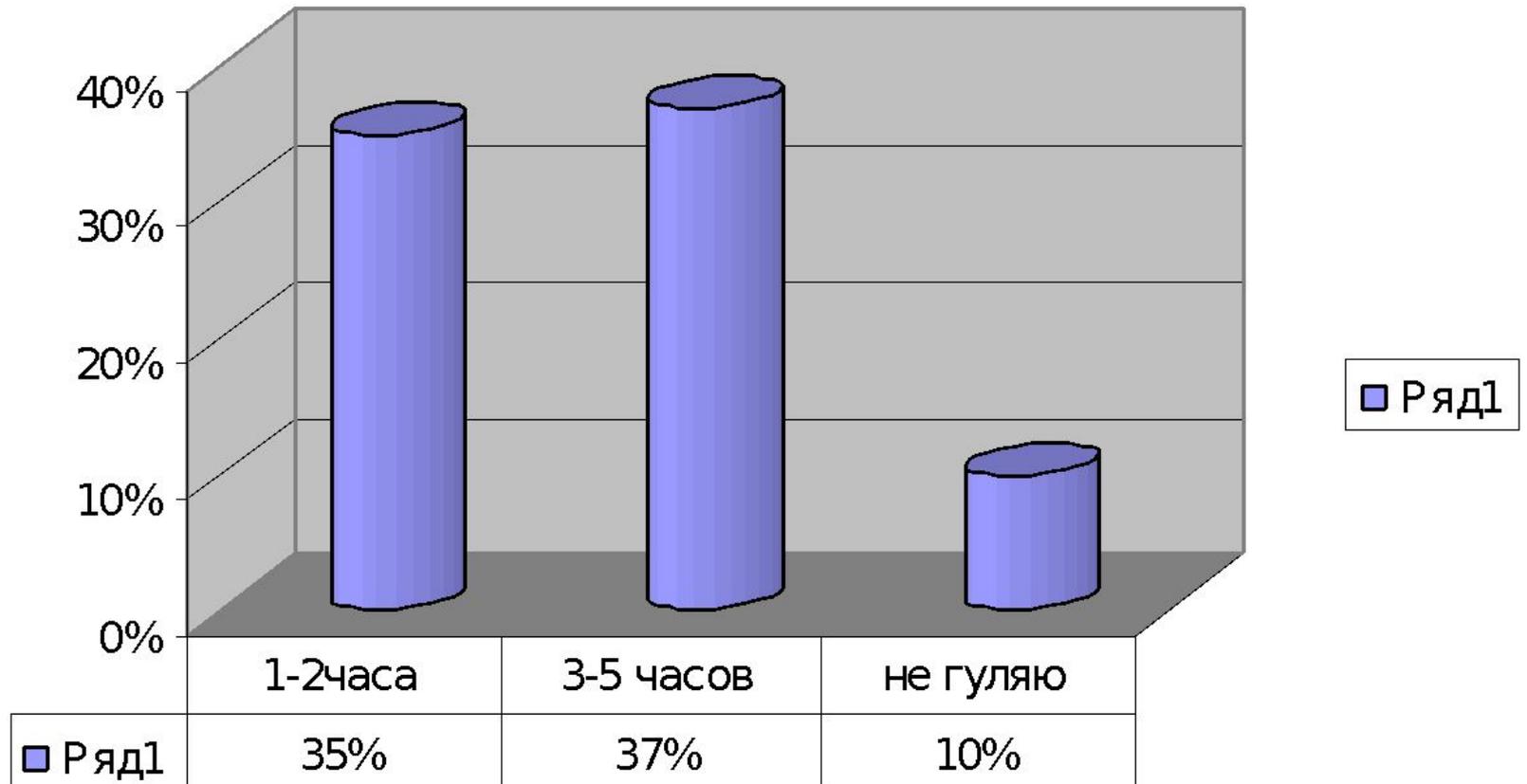
Соблюдение режима дня школьниками, как один из факторов формирования здорового образа жизни



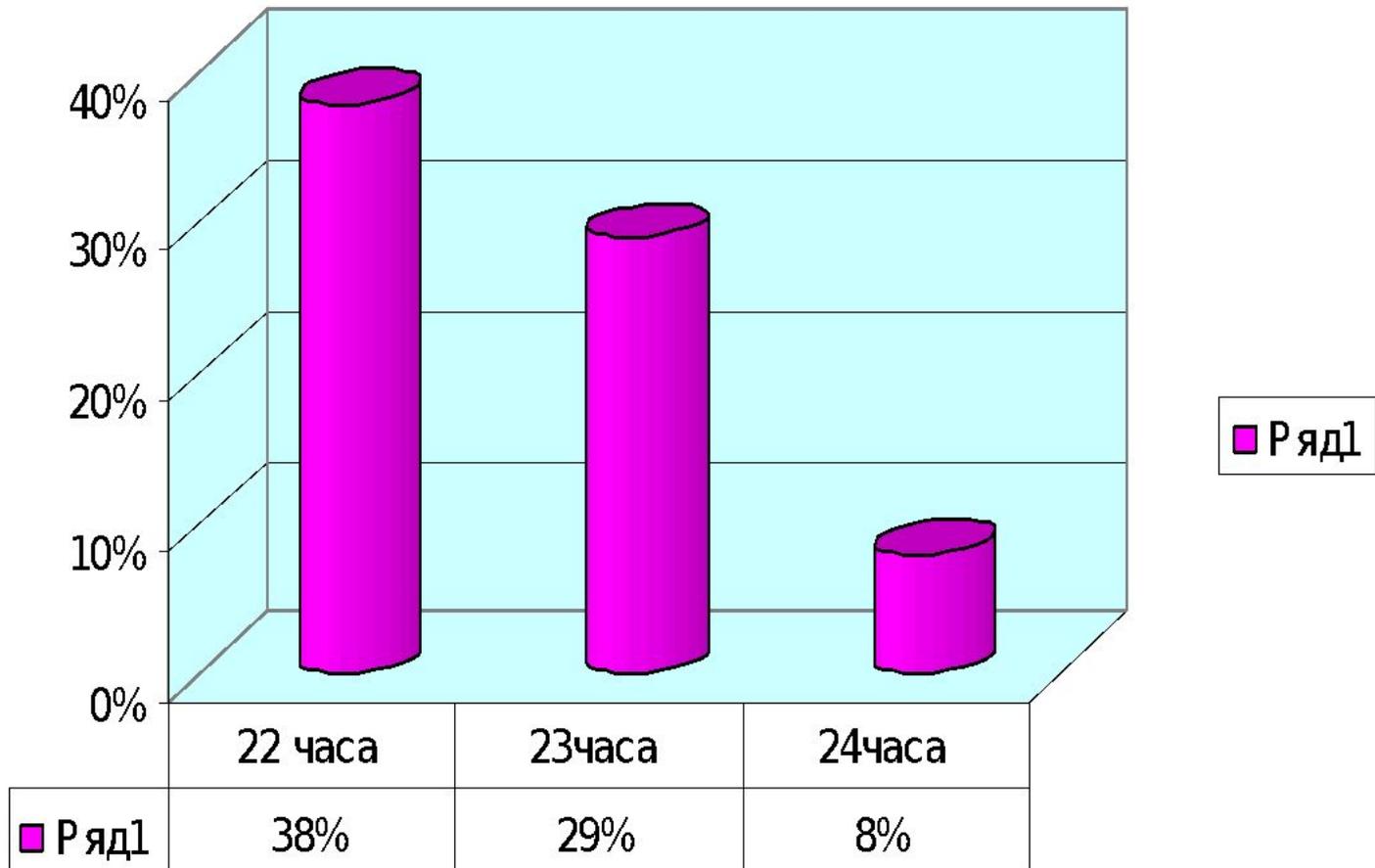
Герасимчук И.М., учитель начальных классов

№	класс	Кол-во	Сколько часов вы гуляете на улице?			Спите ли вы после обеда?		Во сколько вы ложитесь спать?			Делаете ли вы утром зарядку?		Когда выполняете домашнее задание?	
			1 – 2 часа	3-5 час	Не гуляю	Да	Нет	22ч	23ч	24ч и позже	Да	Нет	Днём	Вечером
1	2кл	10уч	7	2	1	7	5	8	-	-	5	5	9	2
2	3кл	12	5	6	1	5	8	8	3	-	6	7	11	1
3	6Акл	10	5	5	1	2	7	4	5	-	7	2	8	1
4	7кл	22	11	10	1	-	22	9	9	3	2	20	20	2
5	10кл	17	3	11	3	7	9	3	9	5	1	6	6	10

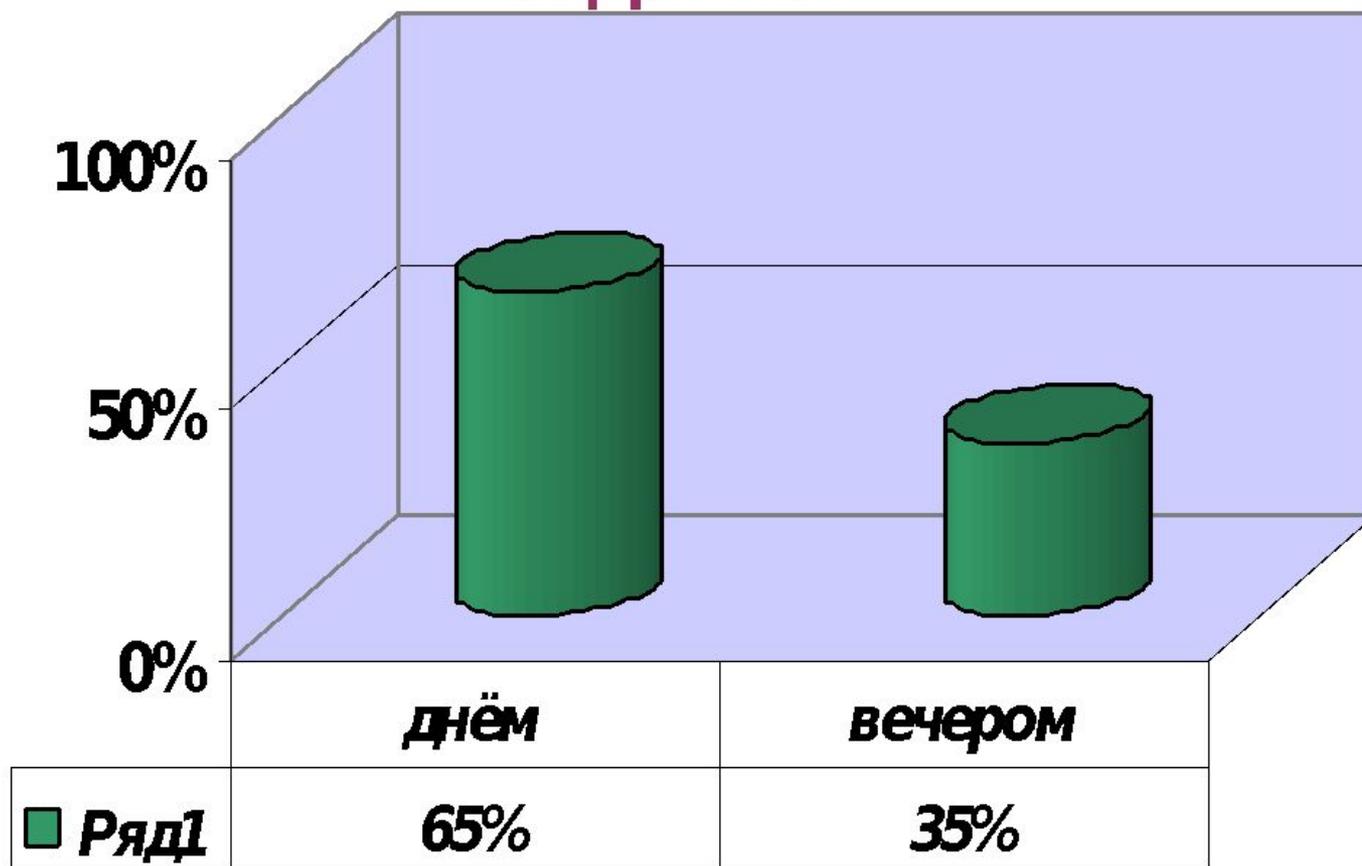
Сколько часов вы гуляете на улице?



Когда вы ложитесь спать?



Когда вы выполняете домашнее задание?



Проверьте вес рюкзака младшего школьника

<i>Класс</i>	<i>Нормативные показатели</i>	<i>Вес рюкзака школьника</i>
<i>1 класс</i>	<i>Не более 2 кг 200г</i>	<i>3 кг 200г</i>
<i>2 класс</i>	<i>Не более 2 кг 200г</i>	<i>2 кг 800г</i>
<i>3 класс</i>	<i>Не более 3 кг 200г</i>	<i>2 кг 600г</i>
<i>4 класс</i>	<i>Не более 3 кг 200г</i>	<i>3 кг 200г</i>

Основные принципы организации рационального питания школьников



Кошман Г.А., фельдшер ФАП

Нормы физиологической потребности детей в пищевых веществах и энергии

возраст		Белки (грамм)		Жиры (грамм)		Углеводы (грамм)	К/кал
		всего	В т.ч. жив.	всего	В т.ч. раст.		
6 лет		72	47	72	11	259	2000
7-10		80	48	80	45	324	2400
11-13		96	58	96	18	382	2850
14-17	юноши	106	64	106	20	422	3150
	девушки	93	56	106	20	422	2750

Примерный объем порций для детей школьного возраста

Наименование блюд	Возраст школьников		
	6 лет	7-10	11-17
Холодные закуски (салаты, винегрет) (грамм)	50-65	50-75	50-100
Каша, овощные блюда (грамм)	200	200-300	250-300
Первое блюдо (грамм)	200-250	250-300	300-400
Второе блюдо (мясо, рыба, колбаса, яичные блюда) (грамм)	80-100	100	100-120
Гарниры (грамм)	100-150	150-200	200-230
Напитки (грамм)	180-200	200	200
Хлеб (грамм)	На один прием пищи: пшеничного хлеба – 30 грамм, ржаного – 20 грамм		

Питание школьников

1 смена

**7.30 – 8.30 – обязательно
завтрак дома**

**11.00 – 12.00 – горячий
завтрак в школе**

**14.30 – 15.30 – обед в
школе**

19.00 – 19.30 – ужин дома

Анализ проверки общественного питания школьников родителями



Обернихина Г.А., член общешкольного РК

Какие факторы влияют на выбор Вами того или иного продукта питания?

- Личные вкусовые предпочтения – 33
 - Ассортимент предлагаемых блюд – 11
- Семейные традиции – 1
- Мнение сверстников – 3
 - Реклама СМИ – 1
 - Медицинские противопоказания – 1



2. Осознаете ли Вы ответственность за положительные и отрицательные последствия выбранной модели питания?

Да – 31

нет – 7

3. Если Вам предложат на выбор пирожок или горячее второе, что Вы выберете?

Пирожок – 9

горячее второе – 30

4. Всегда ли Ваш выбор является лично осознанным?

Да – 36

нет - 3



5. Дают ли Вам родители деньги на обеды в школе?

Да – 38

нет – 1

6. Обедаете ли Вы в школьной столовой?

да – 23

нет – 12

буфет – 4

7. Устраивает ли Вас качество блюд в школьной столовой?

Да – 21

нет – 12

не всегда – 6

8. Влияет ли качество пищи на Ваше самочувствие и настроение?

Да – 27

нет - 12

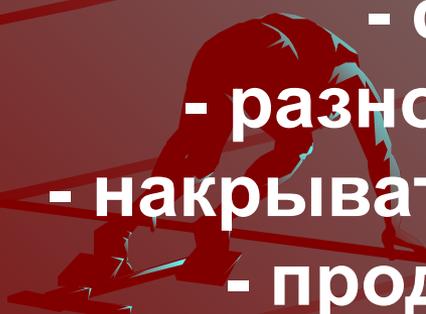


9. Устраивает ли Вас форма обслуживания в школьной столовой?

Да – 20

нет – 19

10. Ваши предложения по улучшению организации питания в школьной столовой?

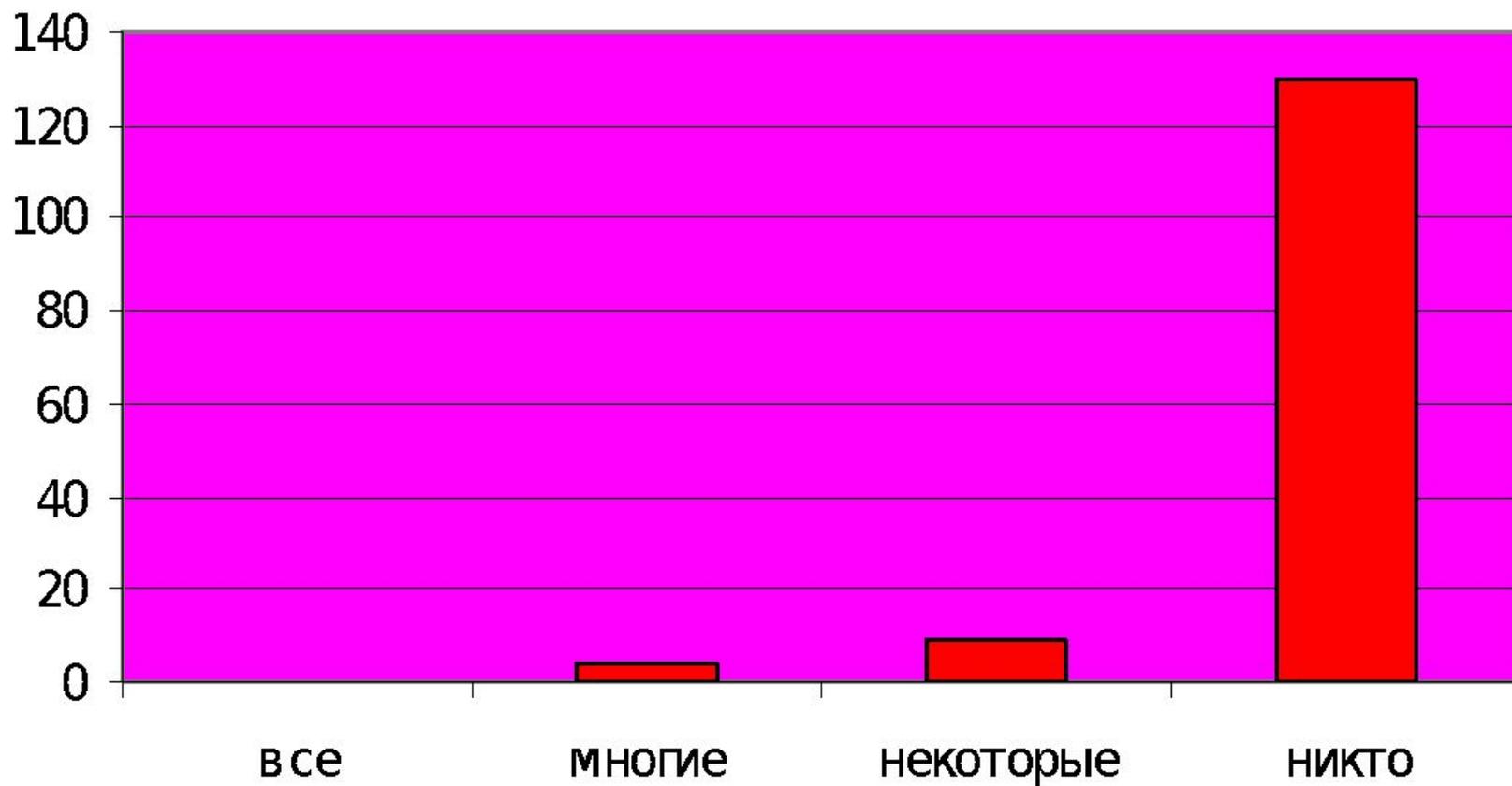
- расширить ассортимент блюд
 - сделать длиннее перемены
 - разнообразить ассортимент выпечки
 - накрывать столы, как младшим школьникам
 - продавать в буфете соки и фрукты
 - округлить цены
 - снизить цены, не снижая качества
 - сделать больше порции
 - создать школьное кафе
- 

Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей

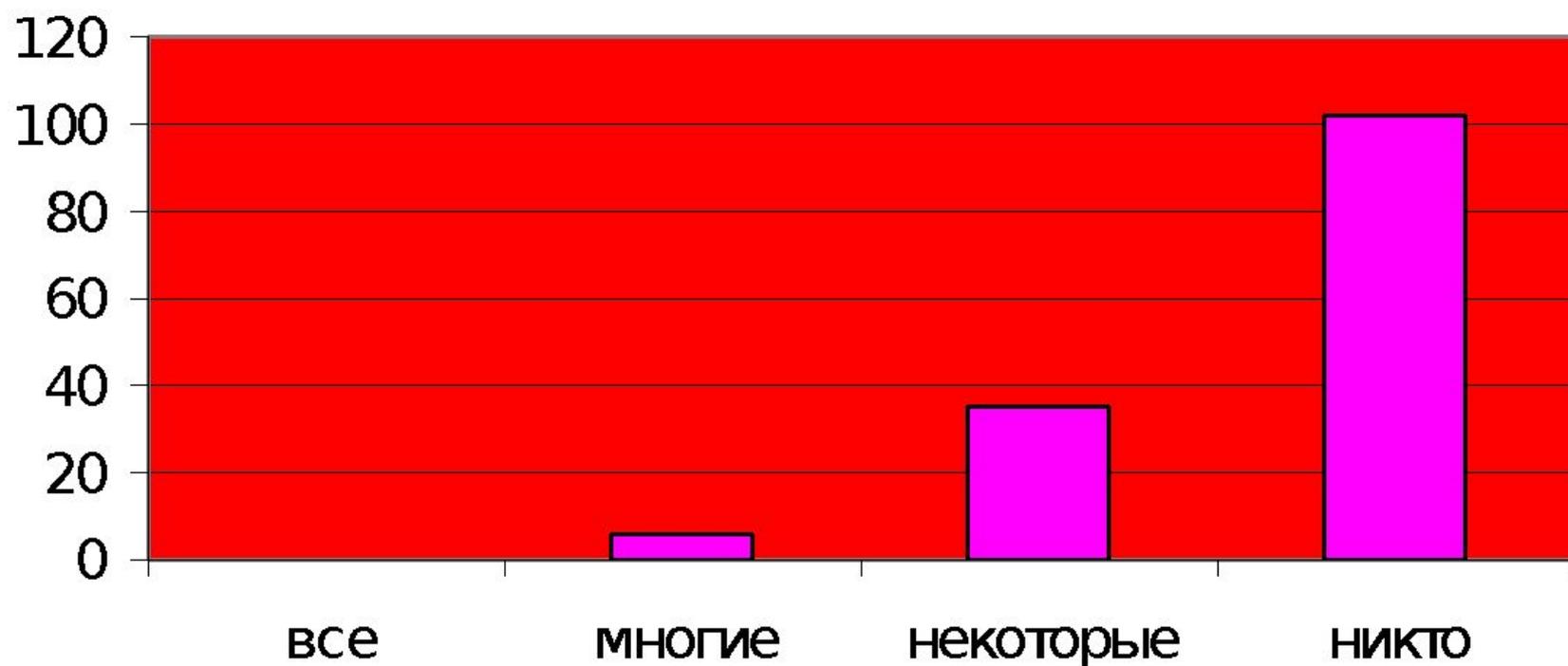


Романчук Я.А., социальный педагог школы

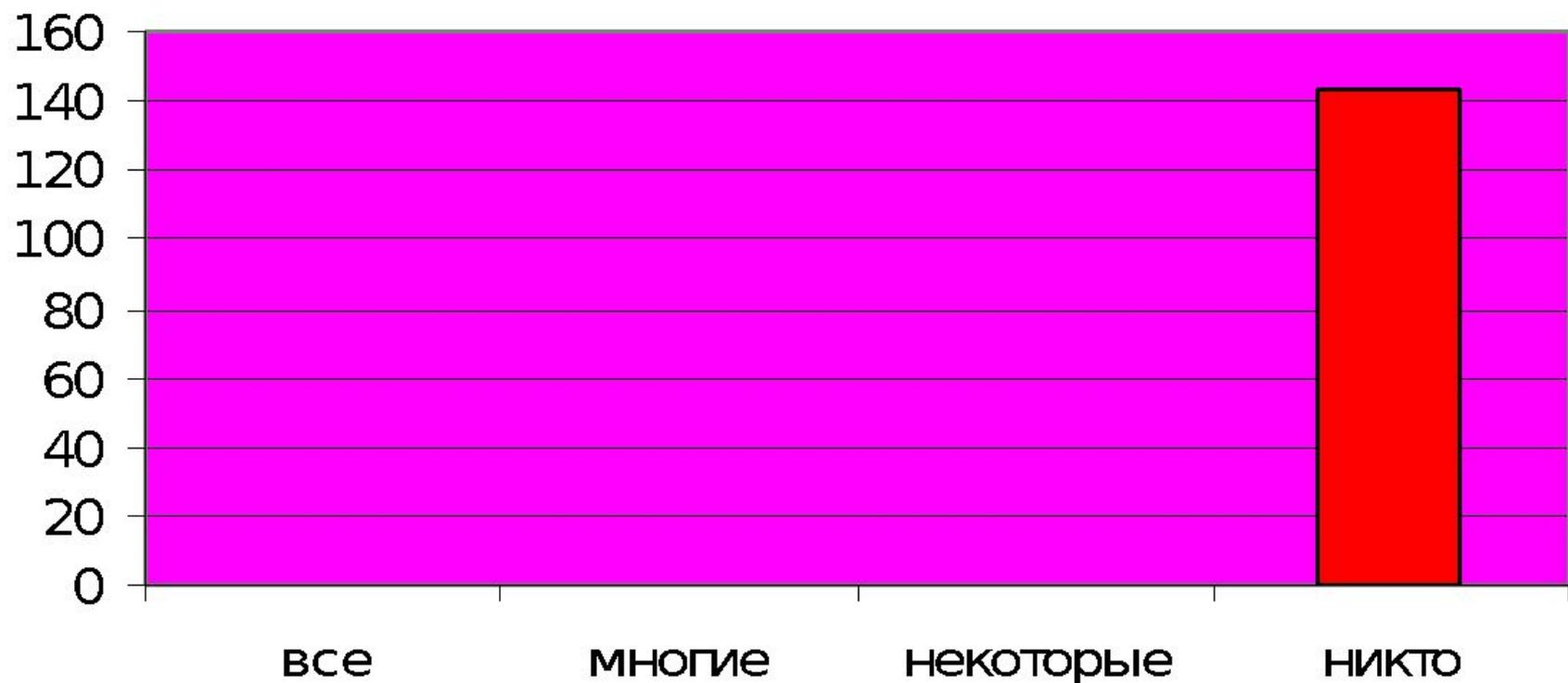
Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников курит?



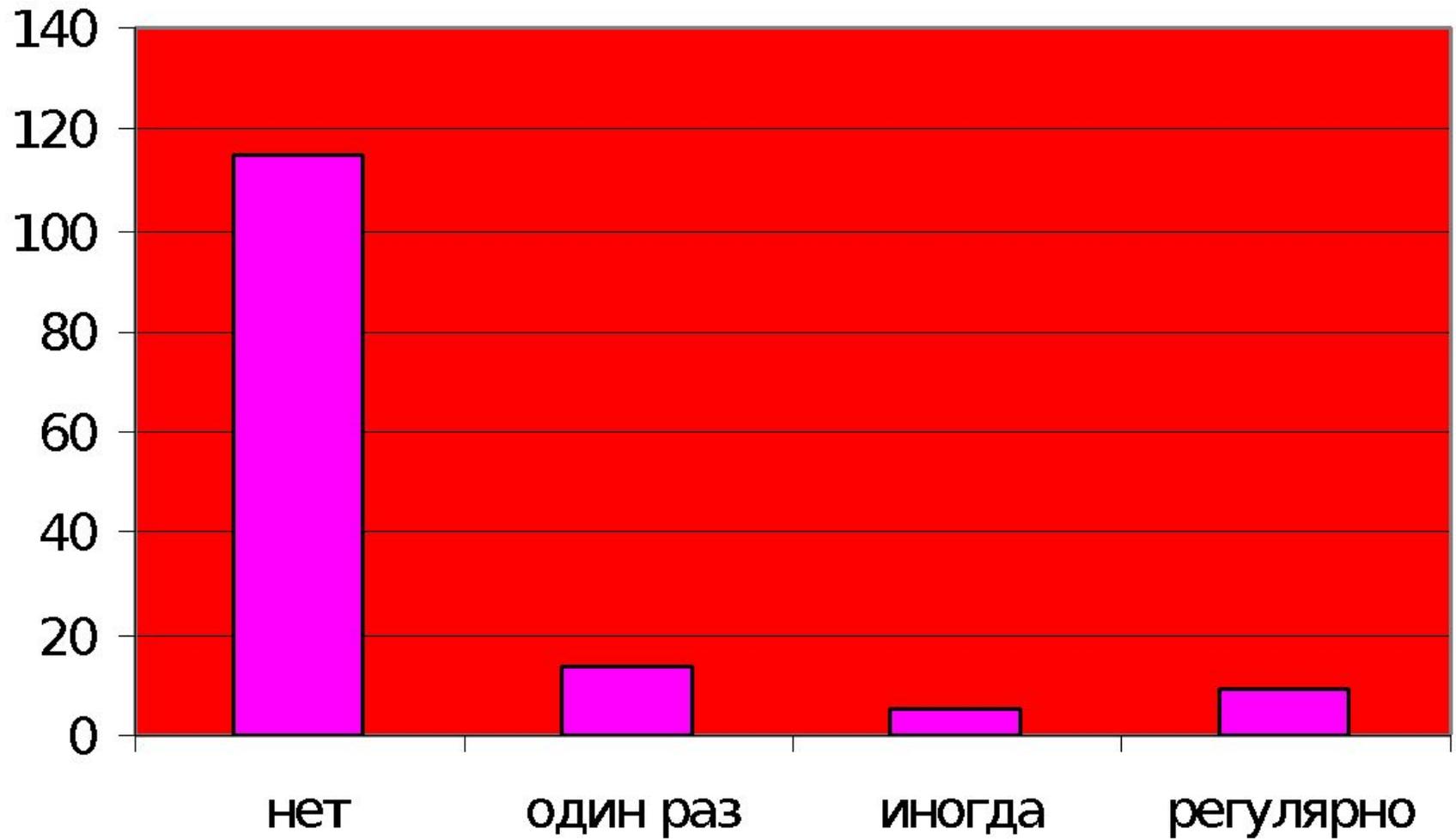
**Как ты думаешь,
много ли твоих одноклассников
употребляет алкоголь?**



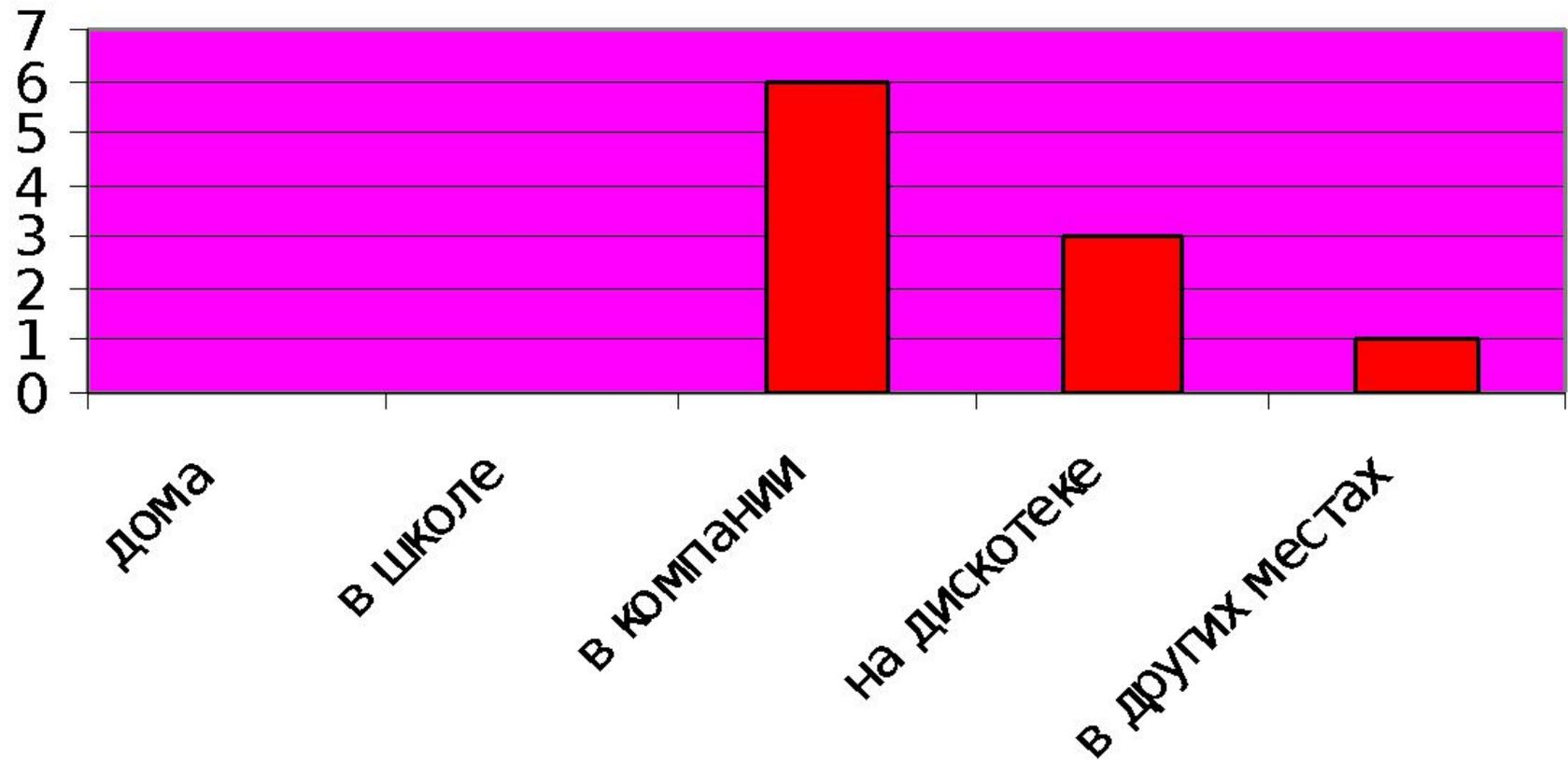
**Как ты думаешь,
много ли твоих одноклассников
употребляют наркотики?**



Куришь ли ты сам?



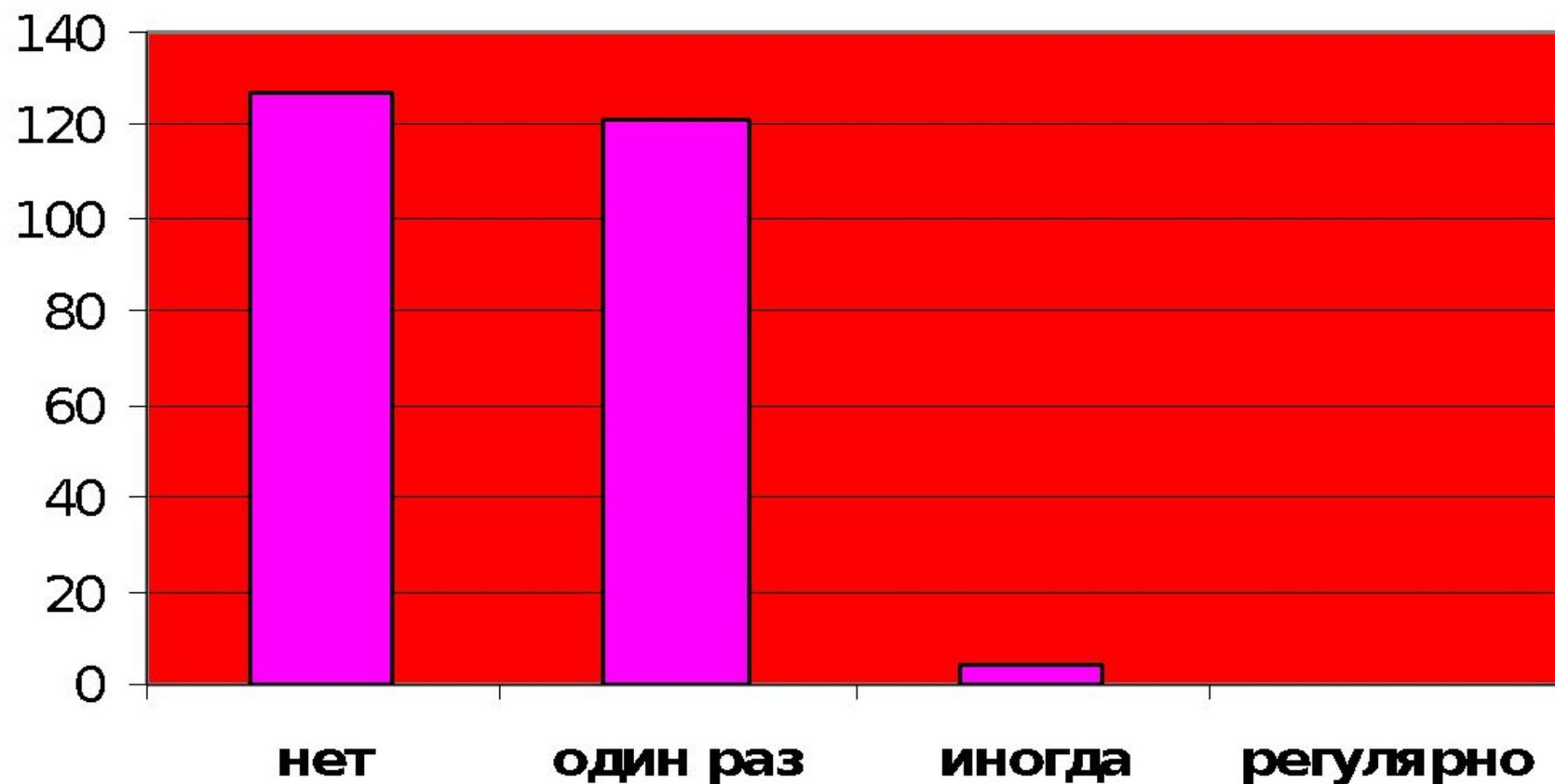
Если да, то где обычно ты куришь?



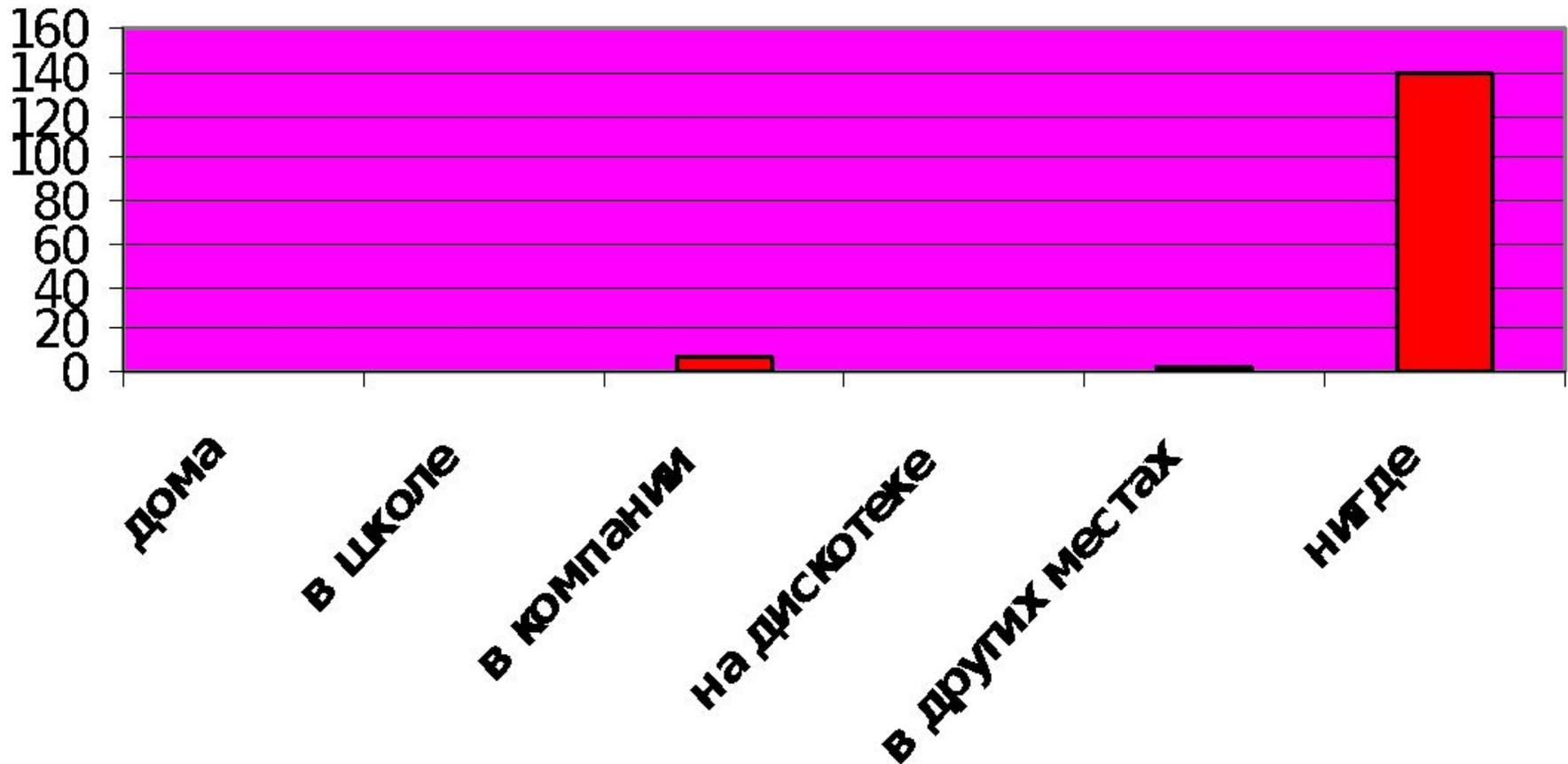
**Назови причину, которая
по твоему мнению является
причиной употребления
никотина?**



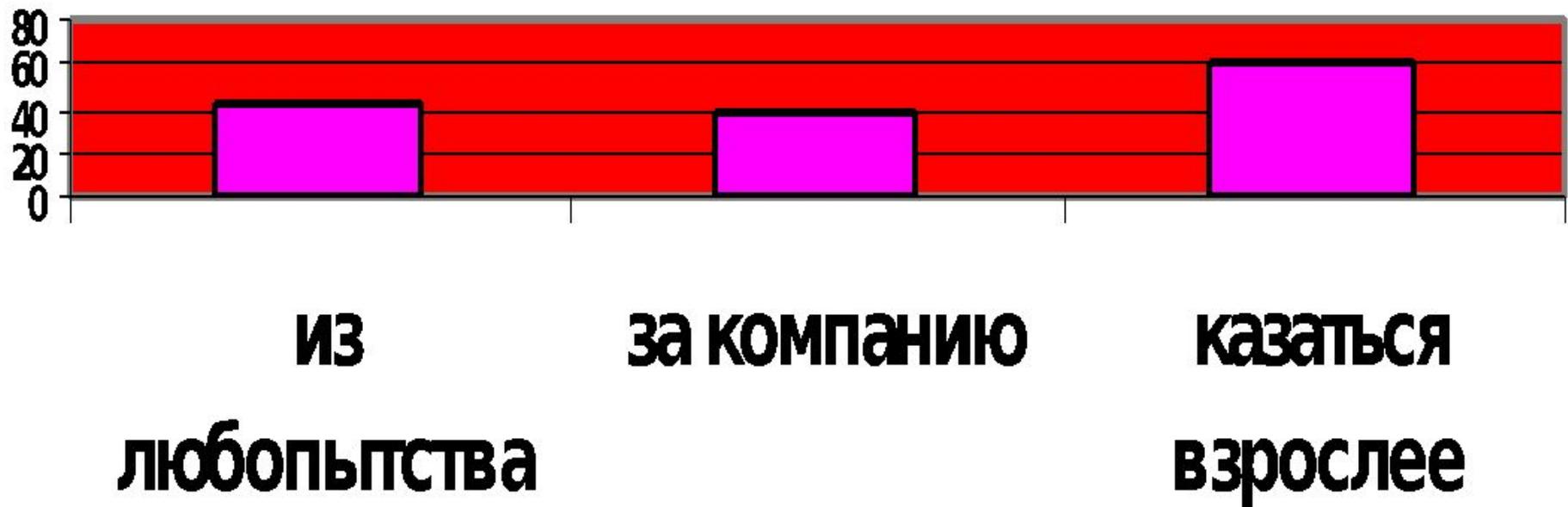
Употребляешь ли ты пиво, вино или другие спиртные напитки?



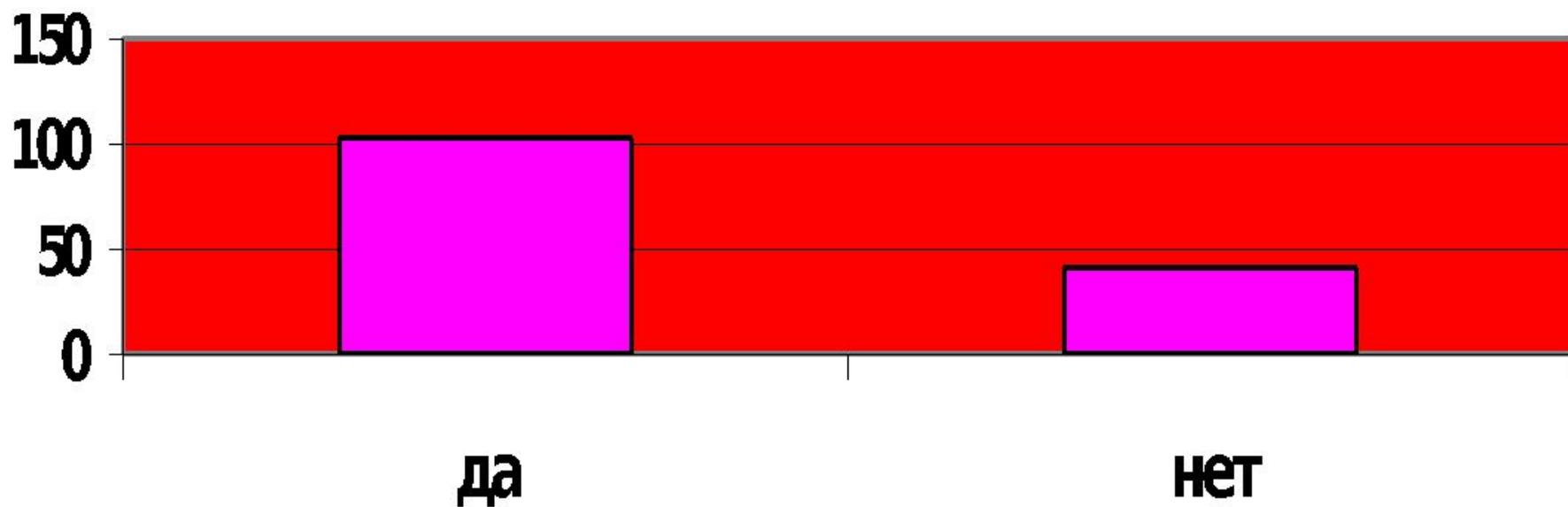
Если да, то где ты чаще выпиваешь?



Назови причину, которая по твоему мнению является причиной употребления спиртных напитков?



**Считаешь ли ты, что нужно проводить
специальную работу, чтобы ребята в нашей школе
употребляли меньше
алкоголя и наркотиков?**



Советы родителям по профилактике гриппа и острых респираторных заболеваний



Волкова Н.Ф., врач - педиатр

Здоровье ученика в режиме дня школьника:

- анализ уроков физкультуры**
- анализ воспитательной работы
школы**



Корнюшенко С.В. – замдиректора по УМР
Хафизова Л.Р. – замдиректора по ВВР