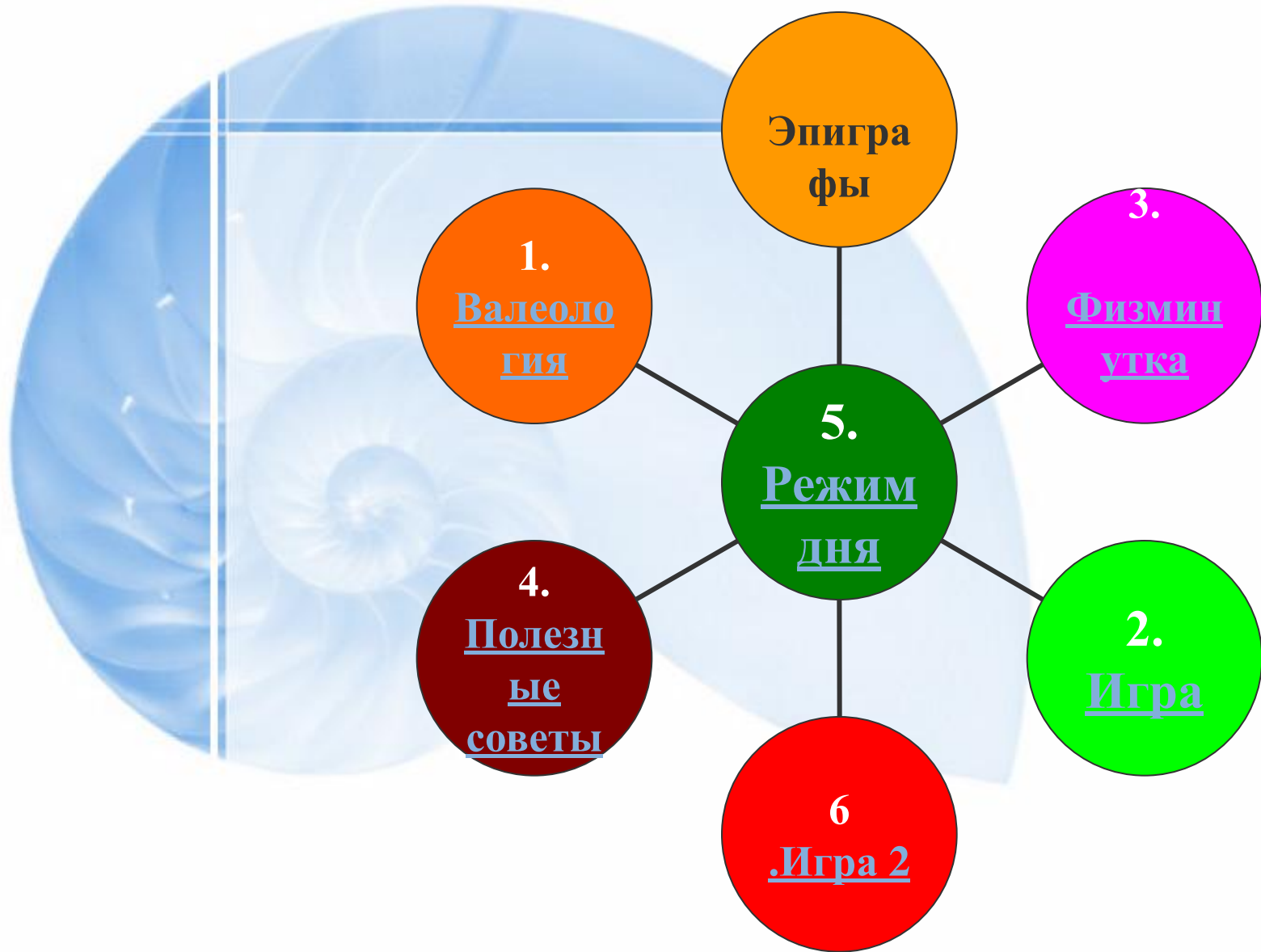




*«Мы выбираем здоровый образ  
жизни»*

*Родительский лекторий*



## *1. Справочная информация.*

**Валеология – наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.**

## *2. Слагаемые здоровья.*

<i>Образ жизни</i>	<i>Наследственность</i>	<i>Окружающая среда</i>	<i>Здравоохранение</i>
<i>50%</i>	<i>20%</i>	<i>20%</i>	<i>10%</i>



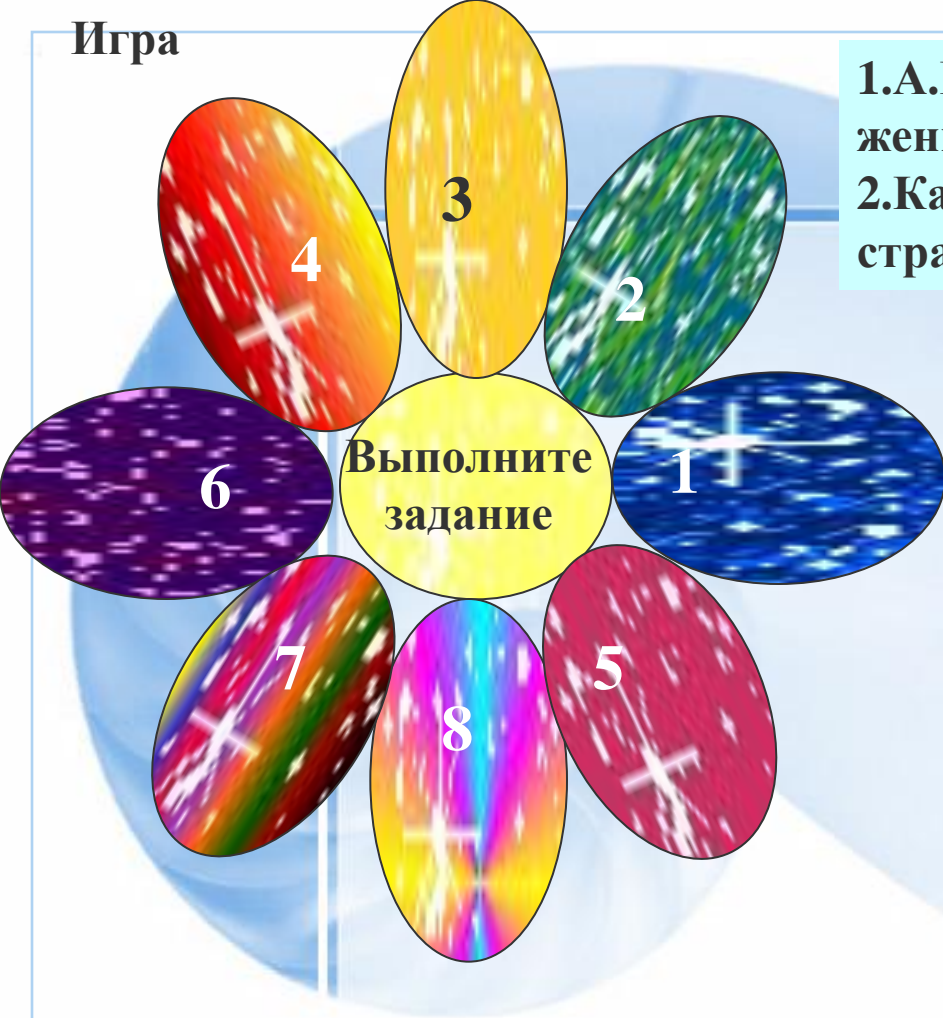
От чего зависит возможность вести здоровый образ жизни ?

- от пола, возраста, состояния здоровья;*
- от условий обитания (климат, жилище);*
- от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);*
- от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);*
- от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.).*

Что входит в понятие «здоровый образ жизни» ?

- отказ от вредных привычек;*
- оптимальный двигательный режим;*
- рациональное питание;*
- закаливание;*
- личная гигиена;*
- положительные эмоции;*
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.*





Выполните задание

1. А. П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что...»

2. Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению?

3. Закончите английскую пословицу: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает...»

4. Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом.

5. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены.

6. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?

7. Сколько часов в сутки должен спать человек?

8. Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны?

Уважаемые родители, выберите себе номер лепестка и ответьте на вопрос



## Правильные ответы

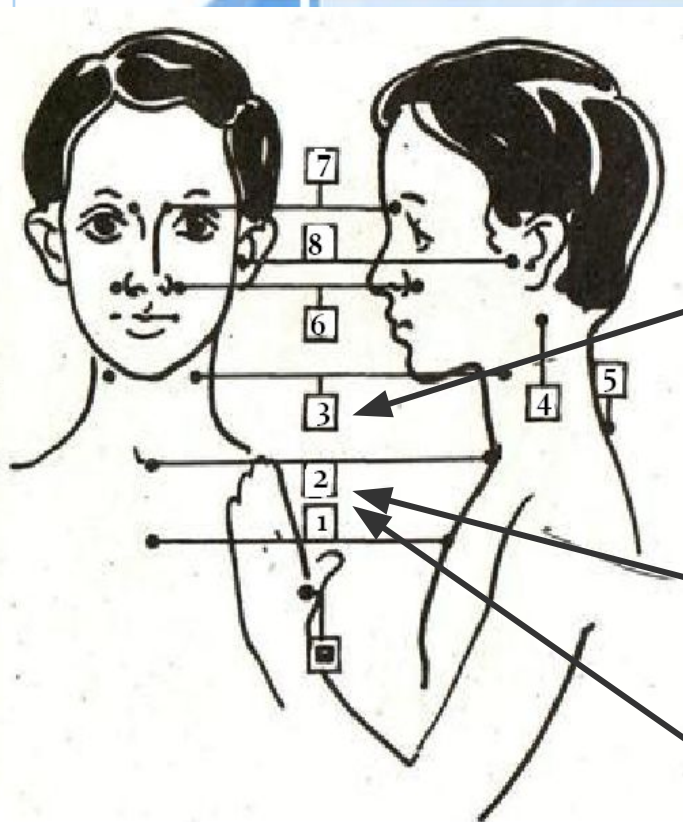
1. «Целовать курящую женщину все равно, что...» (...целовать пепельницу).
2. Древние греки называли человека, страдающего влечением к оцепенению? (*Наркоманом, от греч. *nark* – оцепенение, *mania* – влечение*).
3. «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает...» (*Мозг*).
4. Первых трех докторов, упомянутых Брэггом. (*Солнце, воздух и вода*).
5. Индикаторы отсутствия у человека навыков гигиены. (*Блохи, вши*).
6. Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (*До этого возраста активно формируется скелет*).
7. Спать человек? (*Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов*).
8. Для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны? (*Нервные окончания стопы и носоглотки связаны*).



## Познакомимся с полезными советами

### Чудодейственное касание:

### массаж «точек воздействия»



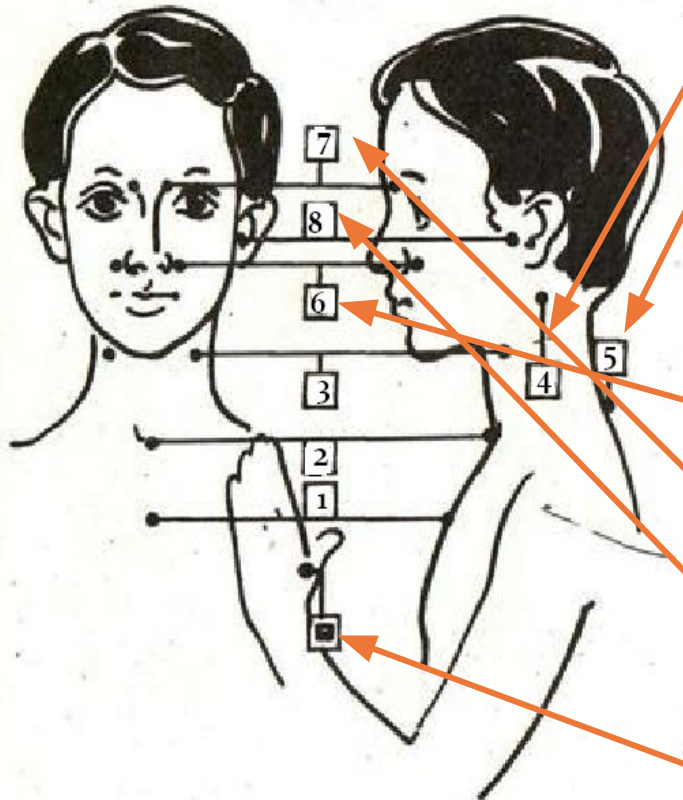
**ТОЧКА 3** контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

**ТОЧКА 2** регулирует иммунные функции организма. Повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

**ТОЧКА 1** связана со слизистой трахеи, бронхов, и также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

## Как бороться с ОРЗ





**ТОЧКА 4** шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

**ТОЧКА 5** расположена в области седьмого шейного и первого грудного позвонка.

**ТОЧКА 6** улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

**ТОЧКА 7** улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

**ТОЧКА 8** массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

**ТОЧКА 9** руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.

## Как бороться с ОРЗ

Массаж надо делать ежедневно 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять в противоположную).

Будьте здоровы!





# Разучиваем Физминутку для всех вас

## Зарядка

**Я проснулся, потянулся.**

**Раз — нагнулся.**

**Два — нагнулся.**

**Руки в стороны развел,**

**Но рубашку не нашел.**

**Чтоб рубашку нам достать,**

**Нужно на носочки встать.**

**Встать, ноги врозь, руки вверх.**



# А теперь поговорим, что такое «Режим дня» для тех,

## кто учится во вторую смену



Режимные моменты для ученика второй смены	9-10 лет	11 - 12 лет	13-14 лет	15-16 лет
	3-4-й класс	5-6-й класс	7-й класс	8-9-й класс
Пробуждение Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры	7.30	7.30	7.30	7.30
Умывание, уборка постели	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00
Утренний завтрак и помощь семье	8.00-9.00	8.00-9.00	8.00-9.00	8.00-9.00
Приготовление уроков	9.00- 11.00	9.00-11.30	9.00-11.30	9.00-12.00
Свободные занятия и прогулки	11.00-13.00	11.30-13.00	11.30-13.00	12.00-13.00
Обед	13.00-13.30	13.00-13.30	13.00-13.30	13.00-13.30
Дорога в школу (прогулка)	13.30-14.00	13.30-14.00	13.30-14.00	13.30-14.00
Учебные занятия в школе и общественная работа	14.00-19.00	14.00-19.30	14.00-20.00	14.00-20.00
Дорога домой (прогулка)	19.00-19.30	19.30-20.00	20.00-20.30	20.00-20.30
Ужин и свободные занятия	19.30-20.30	20.00-21.00	20.30-21.30	20.30-22.00
Приготовление ко сну	20.30-21.00	21.00-21.30	21.30-22.00	22.00-22.30
Сон	21.00-7.30	21.30-7.30	22.00-7.30	22.30-7.30

# Режим дня содержит в себе и режим питания

## Примерное 3-дневное меню для детей школьного возраста

1-й день	2-й день	3-й день
<b>Завтрак</b>		
<i>Яичница с колбасой Салат капустный Кофе с молоком Хлеб с маслом Свежие фрукты</i>	<i>Молочная каша Тертая морковь Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром Свежие фрукты</i>	<i>Ленивые вареники Помидор или огурец Чай с молоком Чай с молоком Хлеб с маслом Свежие фрукты</i>
<b>Второй завтрак (в школе)</b>		
<i>Каша пшенная с тыквой Салат морковно-яблочный Молоко</i>	<i>Котлета с картофельным пюре Свежий огурец с зеленым луком Кефир</i>	<i>Рыбный рулет с тушеными овощами Икра баклажанная с зеленым луком Кефир</i>



## Обед

**Тертая редька со сметаной**  
**Куриный бульон с клецками**  
**Курица с рисом**  
**Свежие фрукты, отвар шиповника**

**Салат из свежей капусты**  
**Суп молочный с вермишелью**  
**Жареная рыба с овощным гарниром**  
**Фруктовый сок**

**Сельдь с отварной свеклой**  
**Щи кислые с бобами**  
**Бефстроганов с гарниром (картофелем, макаронами, гречкой)**  
**Компот**

## Ужин

**Творожная запеканка**  
**Тертая морковь**  
**Молоко или кефир**  
**Свежие фрукты**

**Овощное рагу**  
**Яйцо «в мешочек»**  
**Молоко или кефир**  
**Свежие фрукты**

**Молочная каша**  
**Омлет с яблоками**  
**Молоко или кефир**  
**Свежие фрукты**



## **Сейчас вам предлагается побывать в роли диетологов. (Игра )**

На столе у каждой группы имеется конверт, в котором представлены изображения разных продуктов (мясо, рыба, яйца, творог, грибы, мёд, шоколад, сдоба, молоко, сыр, ягоды, яблоки, бананы, апельсины, лимоны и другие).

Попытайтесь распределить их по следующим принципам, обосновывая свой выбор. Каждая группа должна распределить продукты на три части:

те, которые необходимо включать в рацион с осторожностью, те, которые давать ребёнку не рекомендуется

те, присутствие которых должно быть обязательным.

Группа делает отбор для ребенка 3-5 лет

Группа - для школьника среднего и старшего звена.

Группа – взрослого человека.

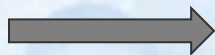
Группа – пожилого человека.



Ужин не нужен, был бы обед

Здоровье зависит не только от того, **что** мы едим, но и от того **как и когда** мы едим

**Как надо  
есть ?**



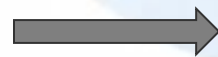
Редко, но помногу

Часто, но помалу

Перекусывая всухомятку

**Когда надо  
есть?**

завтрак



плотный

обед



отсутствует

горячий

ужин

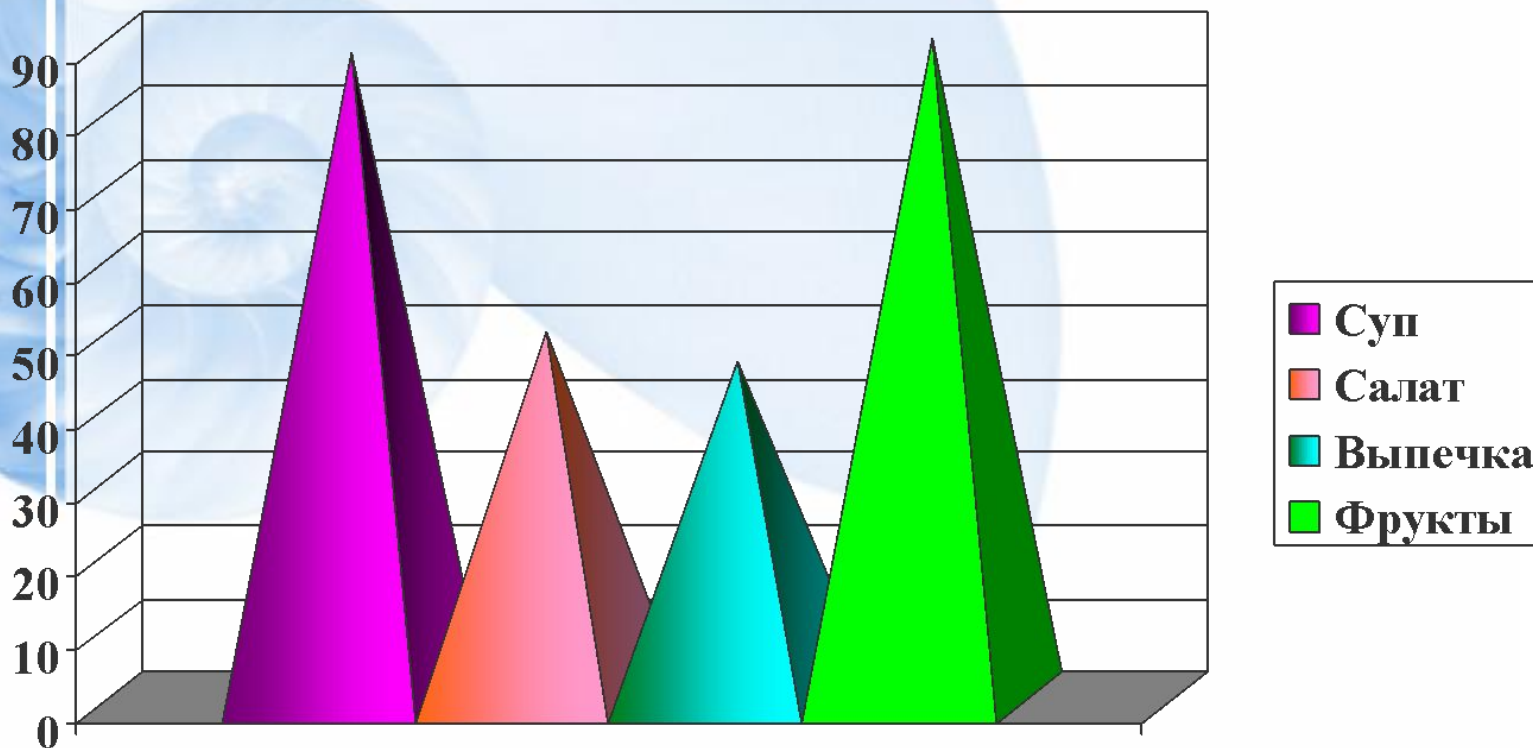


обильный

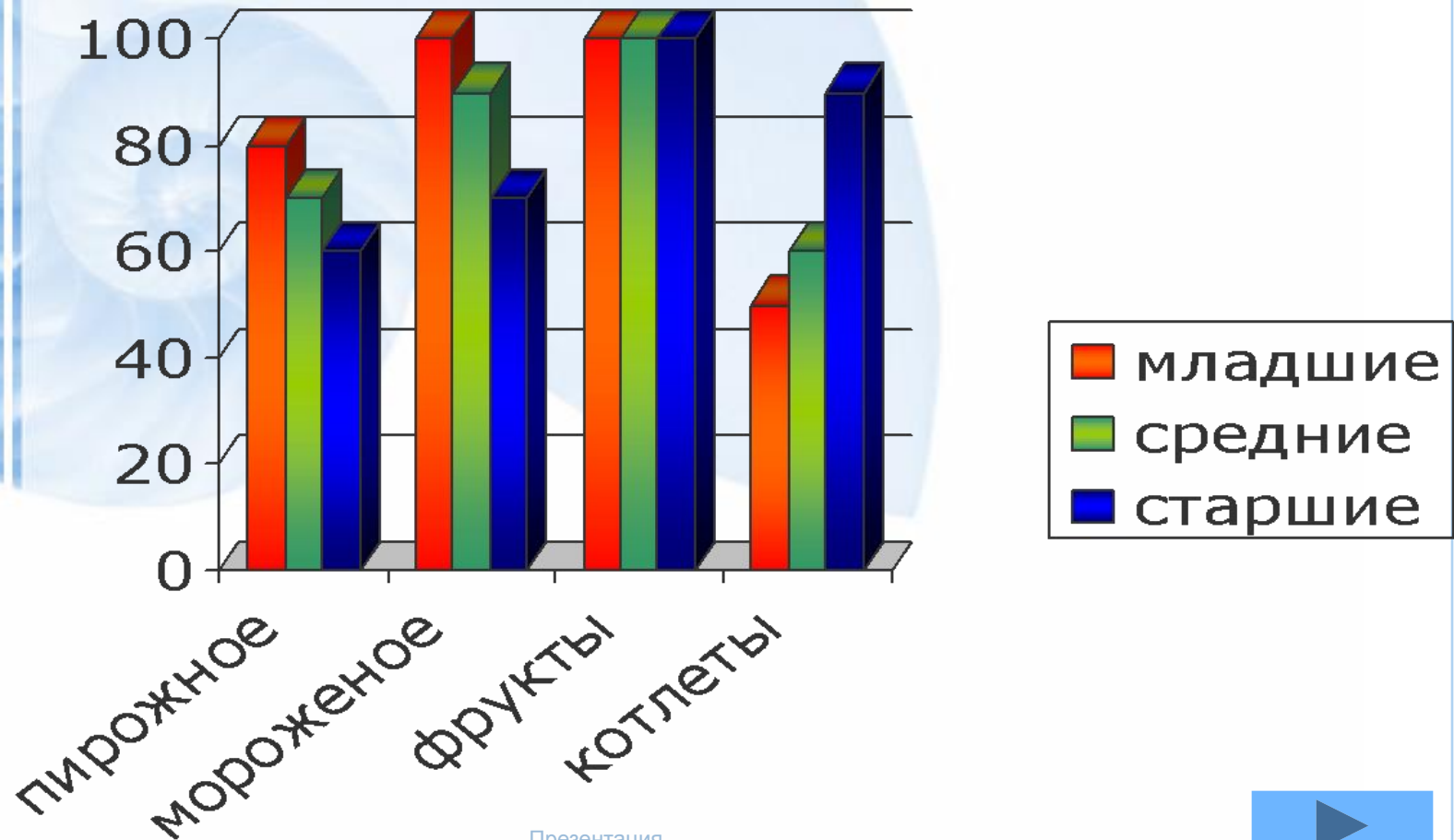
легкий



# Ответы родителей на вопрос «Чем кормить детей?» (данные опроса)

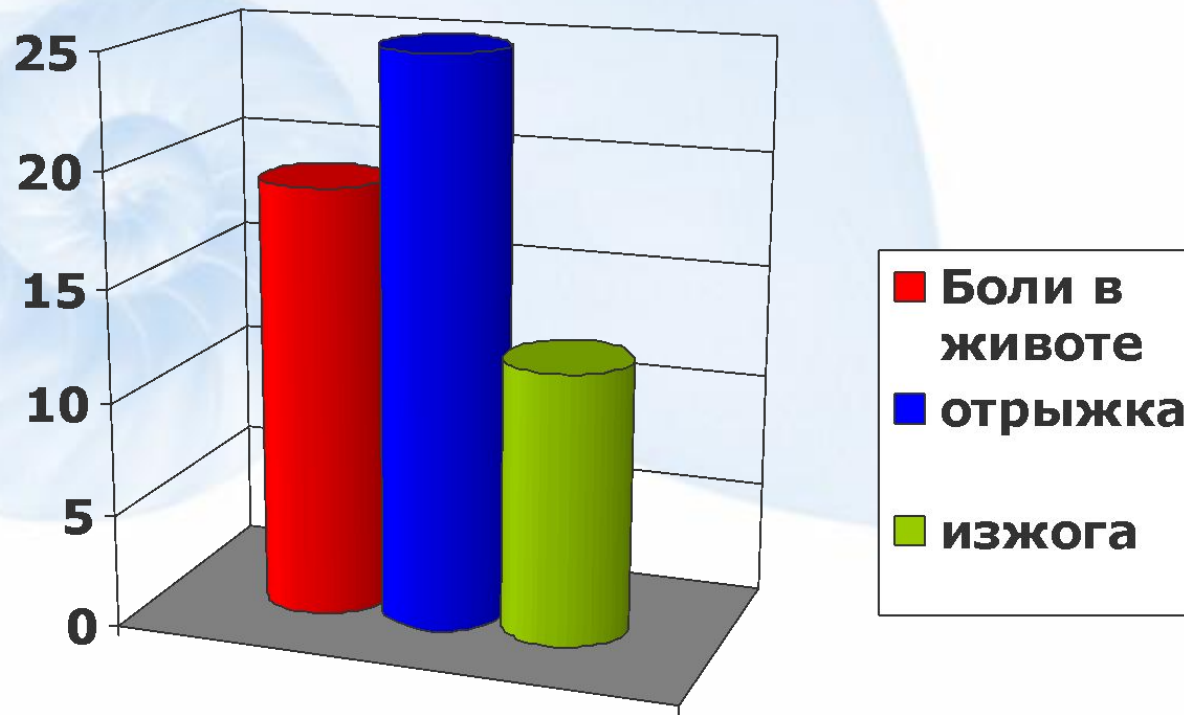


## Результаты опроса детей «Что желаете на обед?»





## Здоровье школьников (жалобы)



# Медицинская статистика

***Вредны для желудка:***

***4 Сухарики,***


***4 Чипсы,***

***4 Сухие лимонады («юпи», «зуко»)***

***4 Соленые орешки***

***Кроме того, они вызывают болезни поджелудочной железы***





***В общем, вывод наш таков:  
Чтоб ты был всегда здоров,  
Ешь побольше овощей,  
Фруктов, бабушкиных щей,  
Молоко, творог и мед –  
Все здоровье принесет!***

**Можно**





**Быть здоровым - это здорово!**

