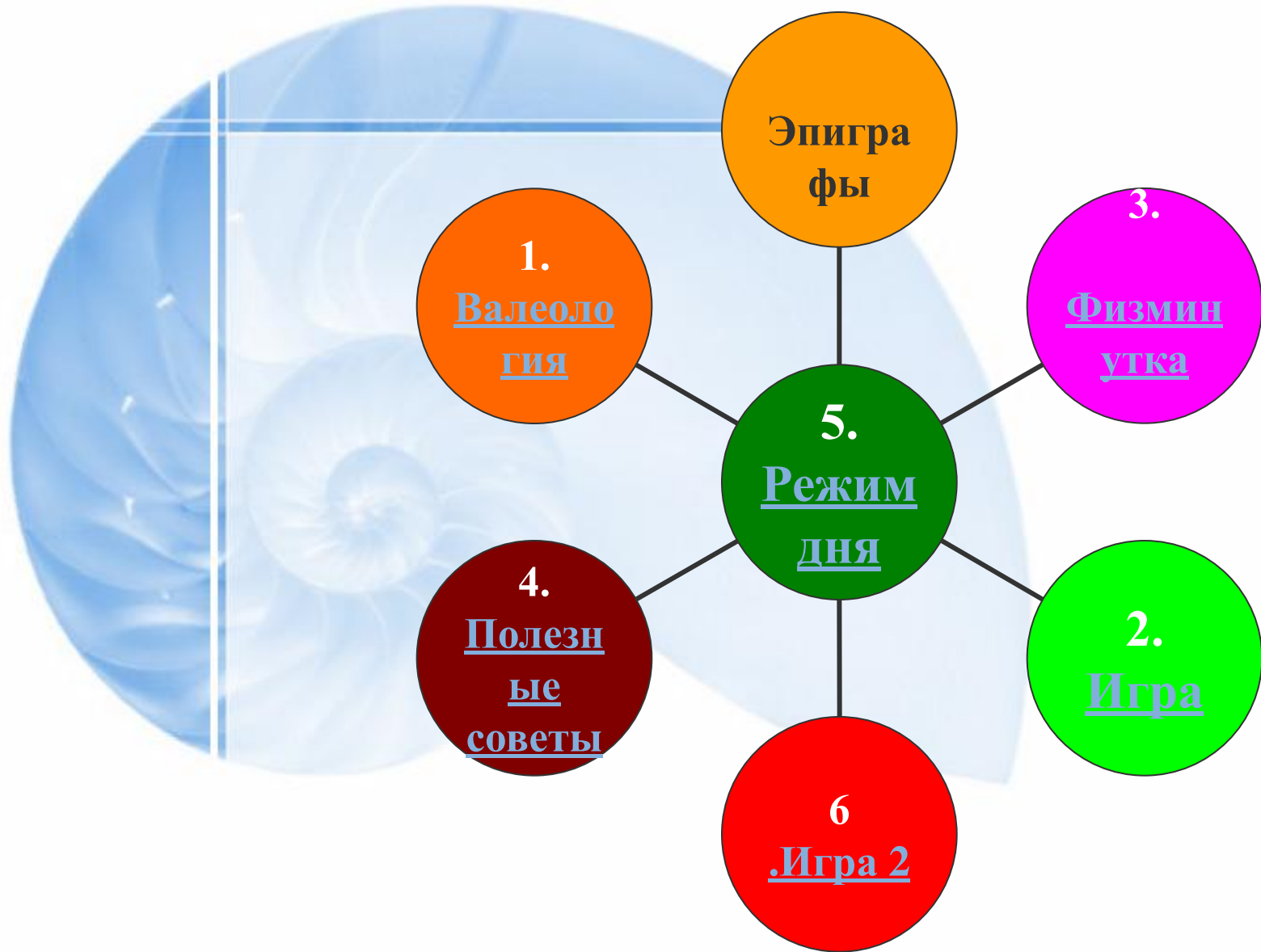




*«Мы выбираем здоровый образ
жизни»*

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> |



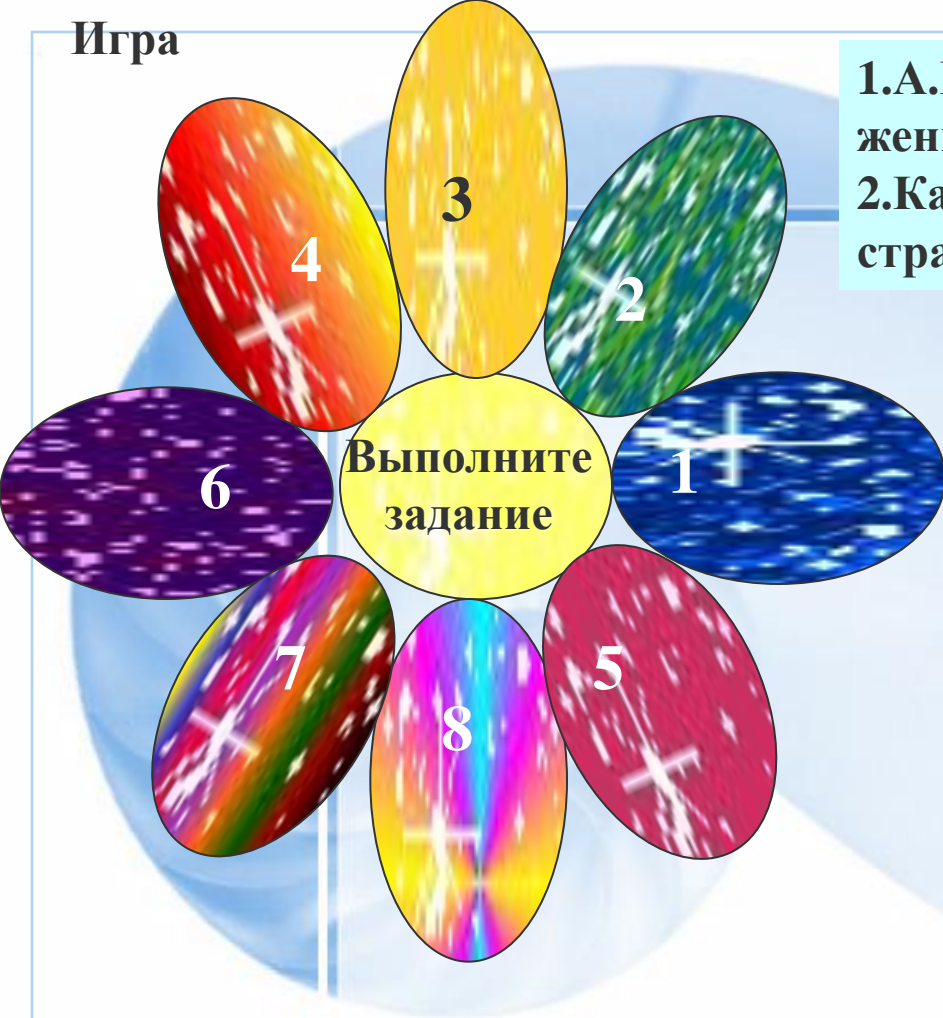
От чего зависит возможность вести здоровый образ жизни ?

- 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

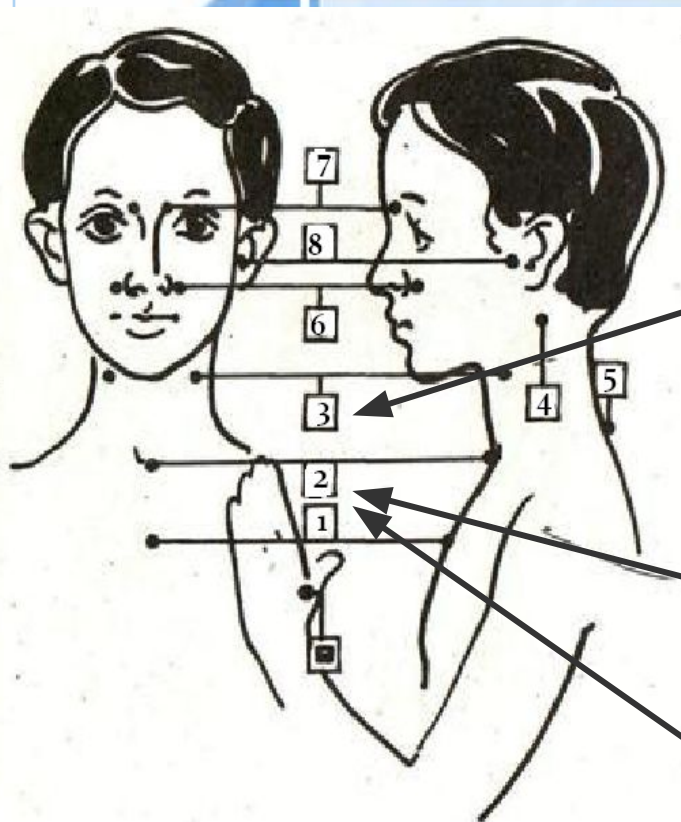
1. «Целовать курящую женщину все равно, что...» (...целовать пепельницу).
2. Древние греки называли человека, страдающего влечением к оцепенению? (*Наркоманом, от греч. *nark* – оцепенение, *mania* – влечение*).
3. «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает...» (*Мозг*).
4. Первых трех докторов, 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»

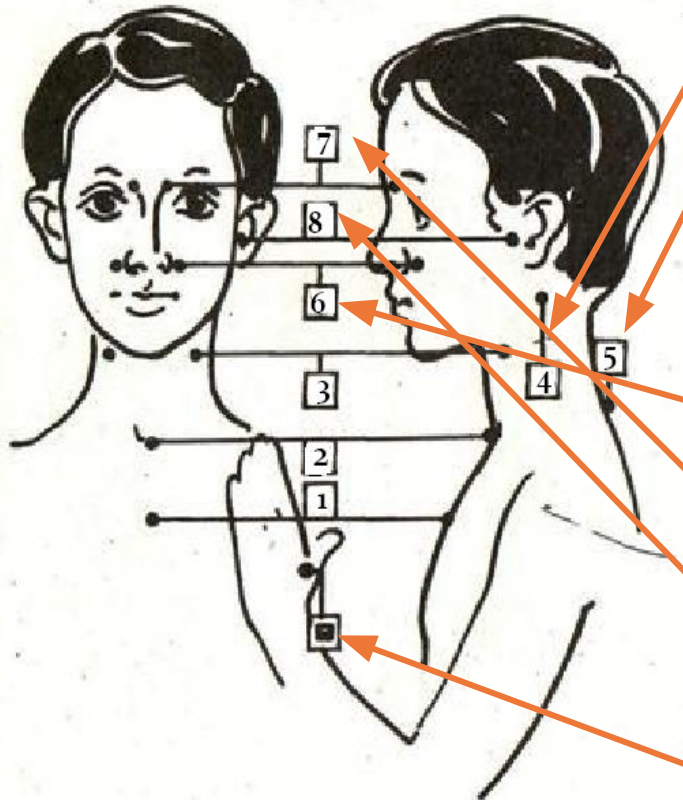


ТОЧКА 3 контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

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 |
|--|--|--|
| Завтрак | | |
| <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> |
| Второй завтрак (в школе) | | |
| <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.

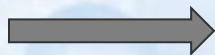


Ужин не нужен, был бы обед

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

Как надо
есть ?

Редко, но помногу

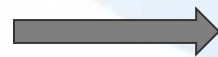


Часто, но помалу

Перекусывая всухомятку

Когда надо
есть?

завтрак



плотный

отсутствует

обед



горячий

обильный

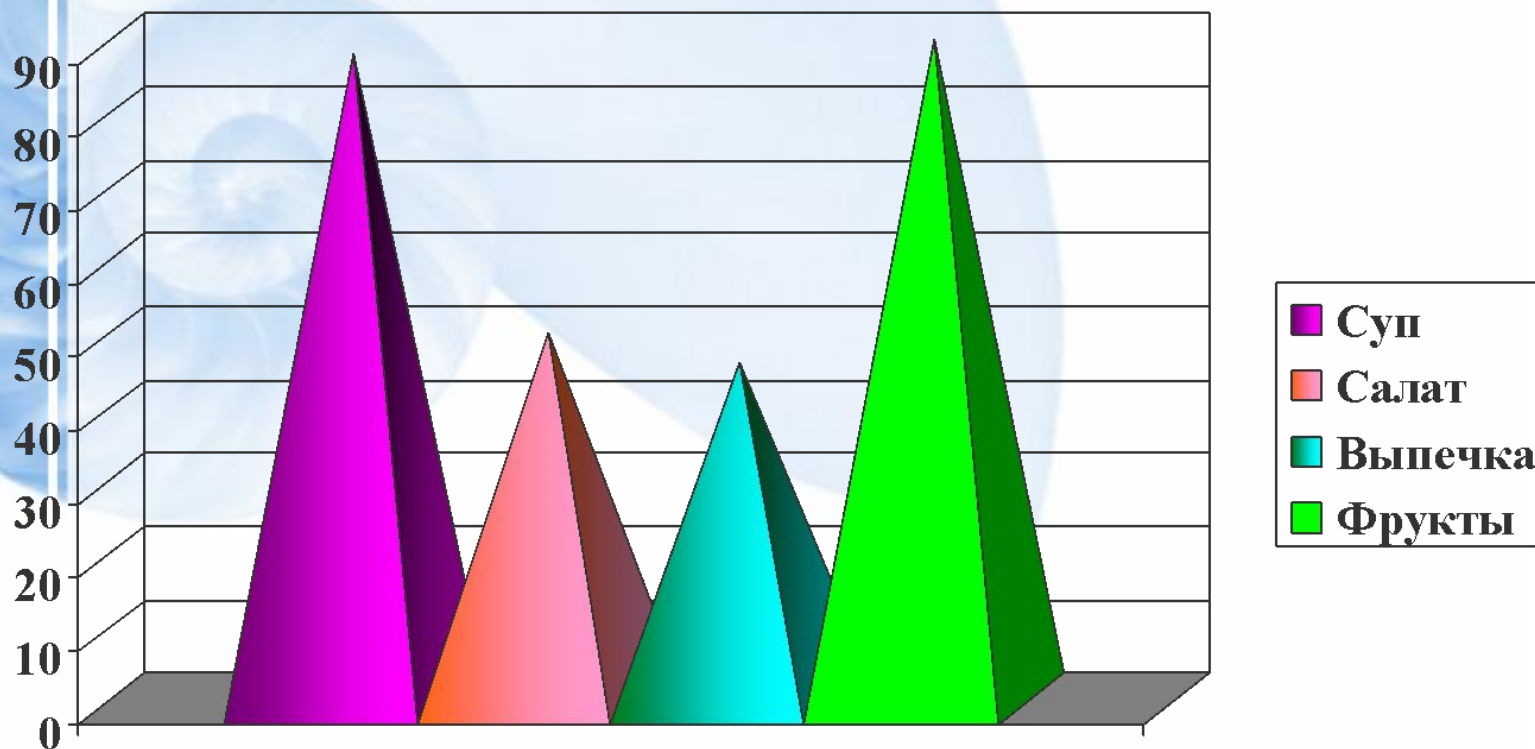
ужин



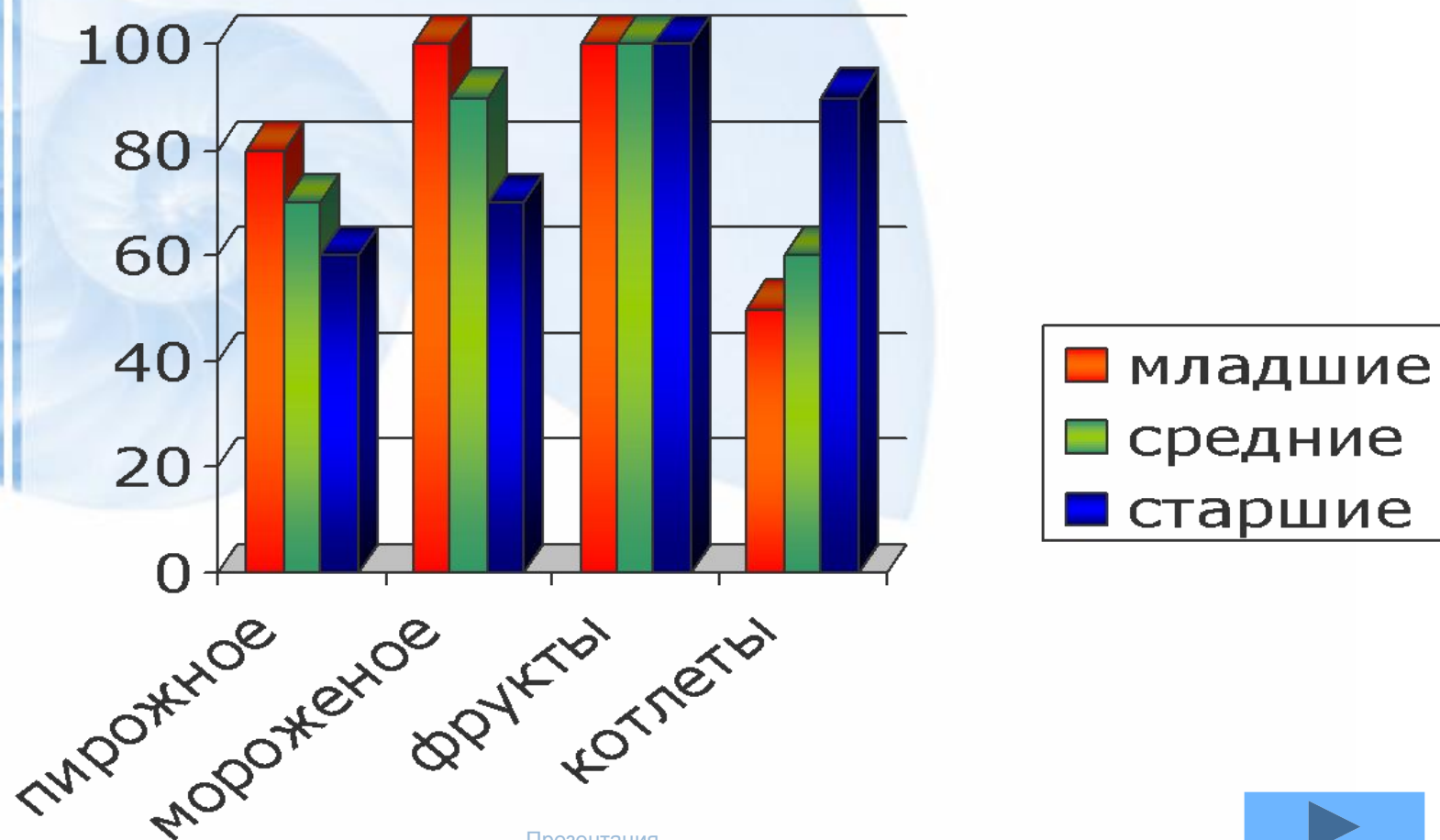
легкий



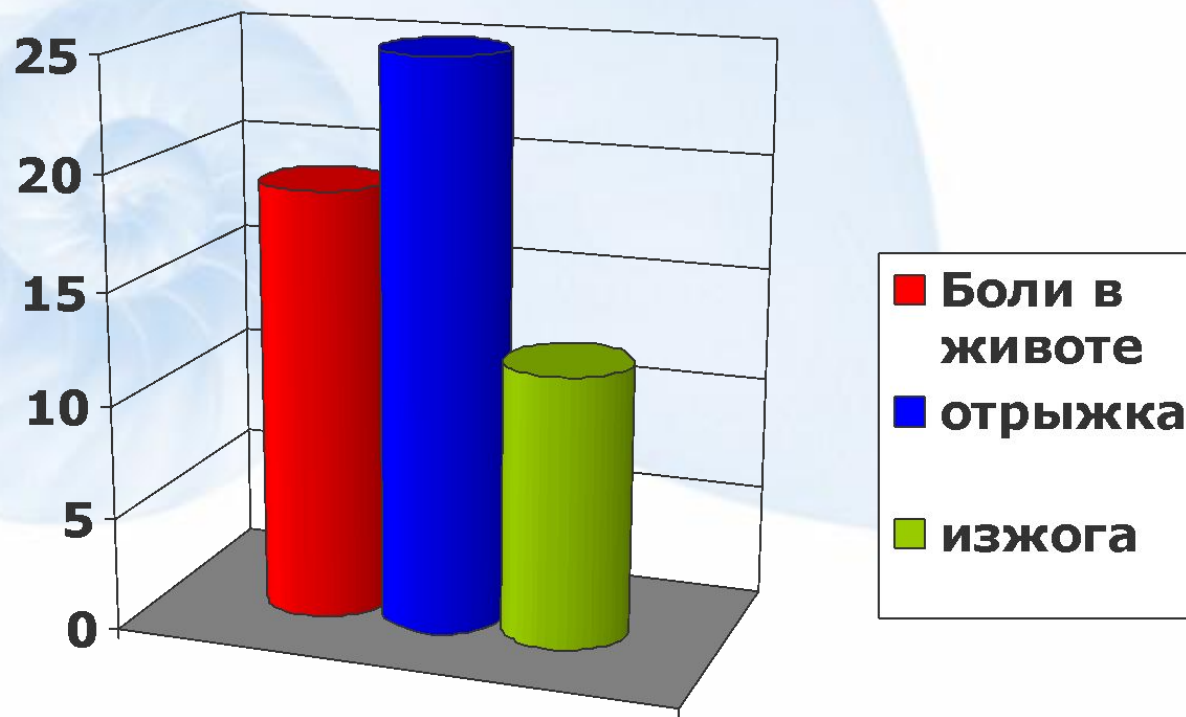
Ответы родителей на вопрос «Чем кормить детей?» (данные опроса)



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!

