# 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)**

**1кл. – 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.**