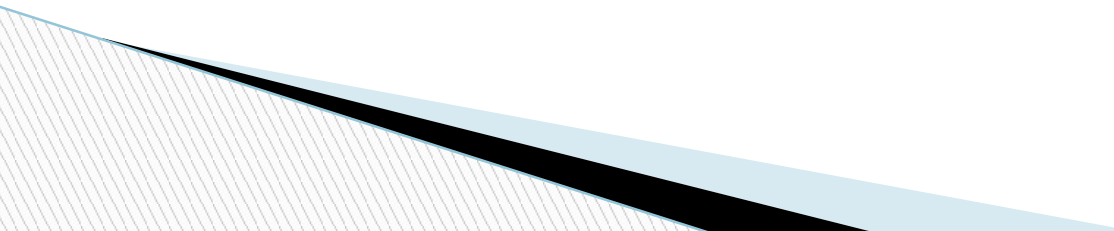


# **Родительское собрание в 4 классе**

**«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.**

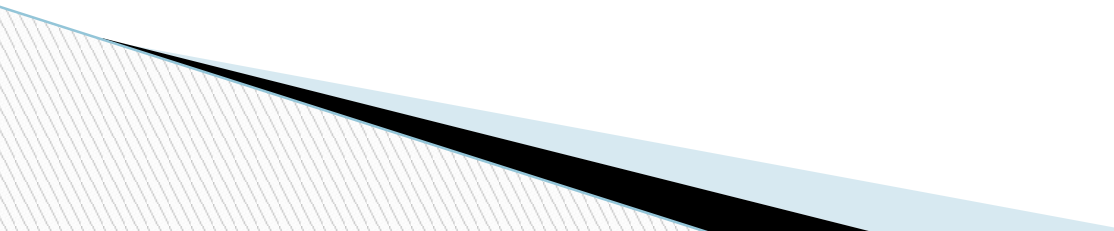
**Главная причина – неправильное питание.**

*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%.

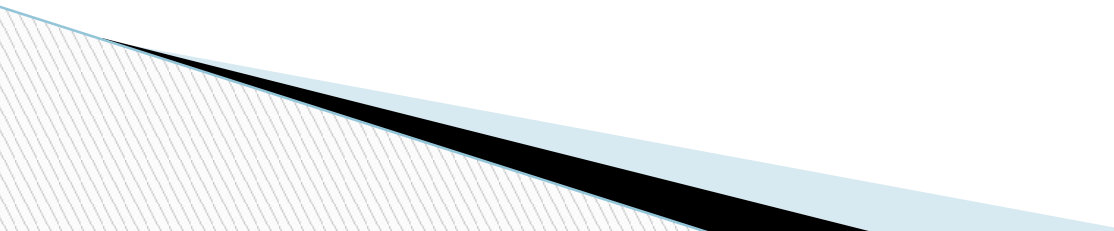
(по результатам опроса детей)



# 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%.
- Каша -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.**

