

# Секреты здорового детства



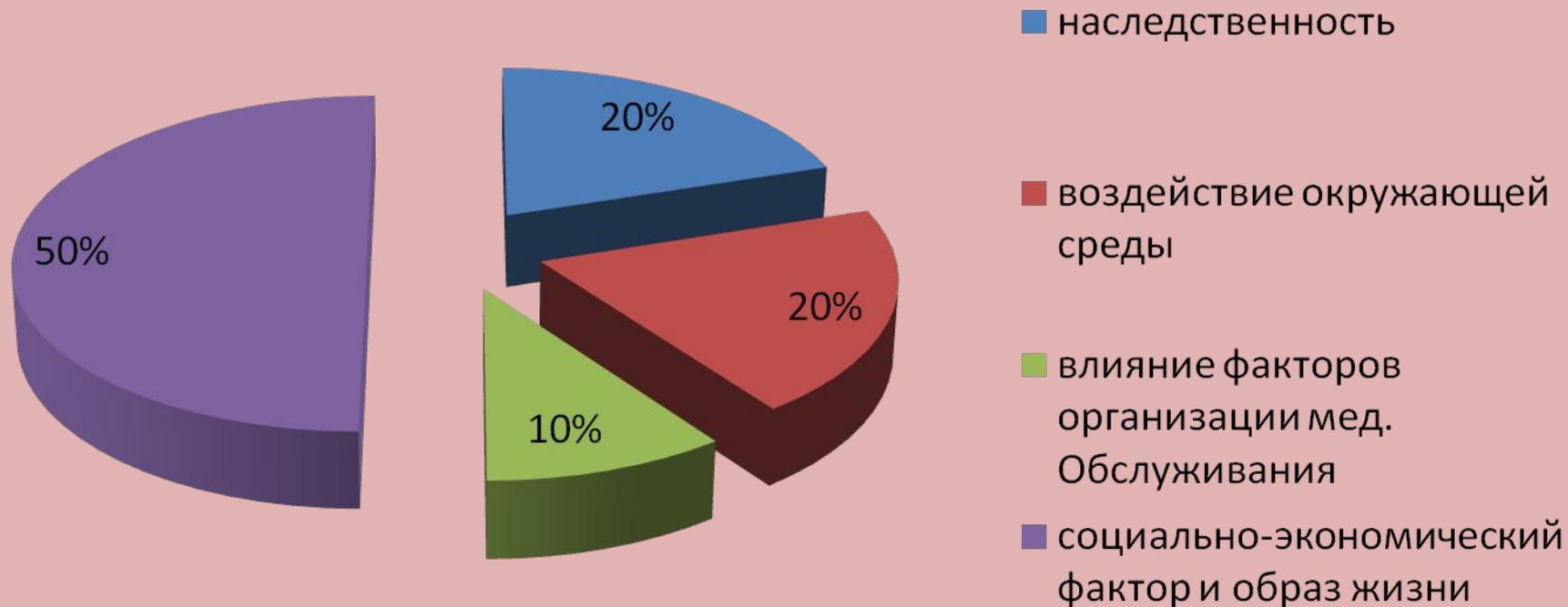
Презентацию подготовила:  
социальный педагог  
МБОУ «СОШ №5» г.Колпашева  
Старикова Елена Владимировна

# **Секрет гармонии — здоровый образ жизни**

- **поддержание физического здоровья;**
- **отсутствие вредных привычек;**
- **правильное питание;**
- **альтруистическое отношение к людям;**
- **радостное ощущение своего существования в этом мире.**

**«Здоровье – это состояние  
полного телесного,  
душевного и социального  
благополучия, а не только  
отсутствие болезней или  
повреждений»**

# Факторы, оказывающие влияние на здоровье детей



# Показатели здоровья обучающихся

Уч.год	Кол-во обучающихся, имеющих группу здоровья				Кол-во обучающихся, имеющих физкультурную группу			
	I	II	III	IV	Осно в-ная	Подгот овит.	Спец -ная	Освобо ждение
2008/ 2009	-	413	90	2	292	180	16	17
2009/ 2010	1	464	77	3	328	142	12	9
2010/ 2011	-	508	52	4	421	118	10	15

***«Есть, чтобы жить,  
а не жить, чтобы  
есть»***

***Сократ***

# Как обеспечить здоровое питание своим детям?



## РАЗНООБРАЗИТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца, орехи
4. Молочные продукты, сыр
5. Жиры, масла, сладости

# СБАЛАНСИРОВАТЬ ПИТАНИЕ



Соотношение белков, жиров, и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4

Основной источник белков: мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

Основной источник животных жиров: мясные и молочные продукты.

Основной источник растительных жиров: подсолнечное, кукурузное масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый), семена подсолнечника.

Основной источник легкоусвояемых углеводов:

Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

Основной источник пищевых волокон (клетчатки):

Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)





# ПРОДУМАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Для этого необходимо определить:

- Время и количество приемов пищи
- Интервалы между приемами пищи
- Меню по энергетической ценности и продуктовому набору

# Организация физического воспитания в семье



# **Нормальный сон для ребенка – 8-9 часов**

**Если ребенок спит меньше, возникает хроническая усталость, которая приводит к снижению настроения и работоспособности. Чрезмерный сон и неактивный образ жизни приводят к понижению общего тонуса организма и увеличению веса.**



# Признаки пристрастия ребенка к наркотикам:

- *резкая смена друзей*
- *резкое ухудшение поведения*
- *изменение пищевых привычек*
- *случаи забывчивости*
- *резкие перемены настроения*
- *полная утрата прежних интересов*
- *частое упоминание о наркотиках в шутках и разговорах.*

# **Мероприятия оздоровительных функций**

- **Обеспечение содержания  
помещения школы в  
соответствии с санитарно-  
гигиеническими нормами**

# Оснащенность кабинетов, физкультурного, тренажерного зала необходимым инвентарем



# **Необходимое оснащение школьной столовой, организация качественного питания**

# Квалифицированный состав специалистов



# Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе



# Дни Здоровья

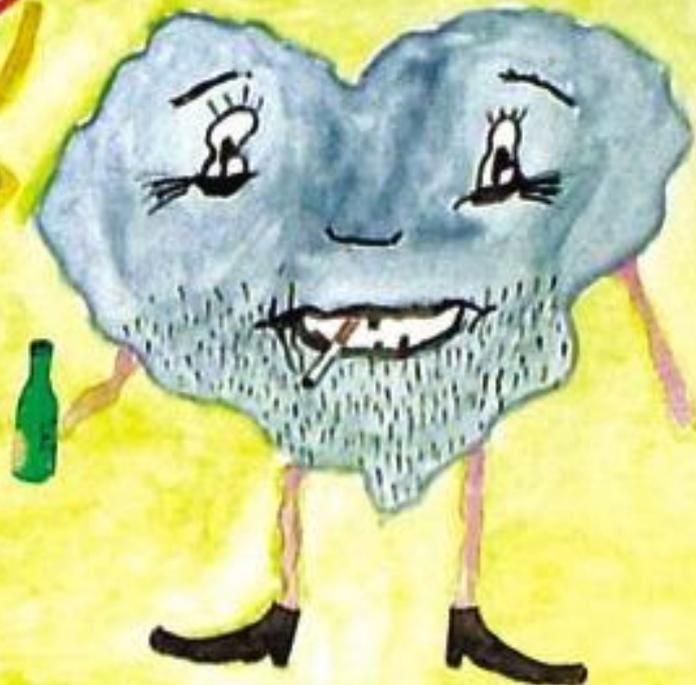


Мероприятия по профилактике наркомании, табакокурения,  
СПИДа, алкоголизма

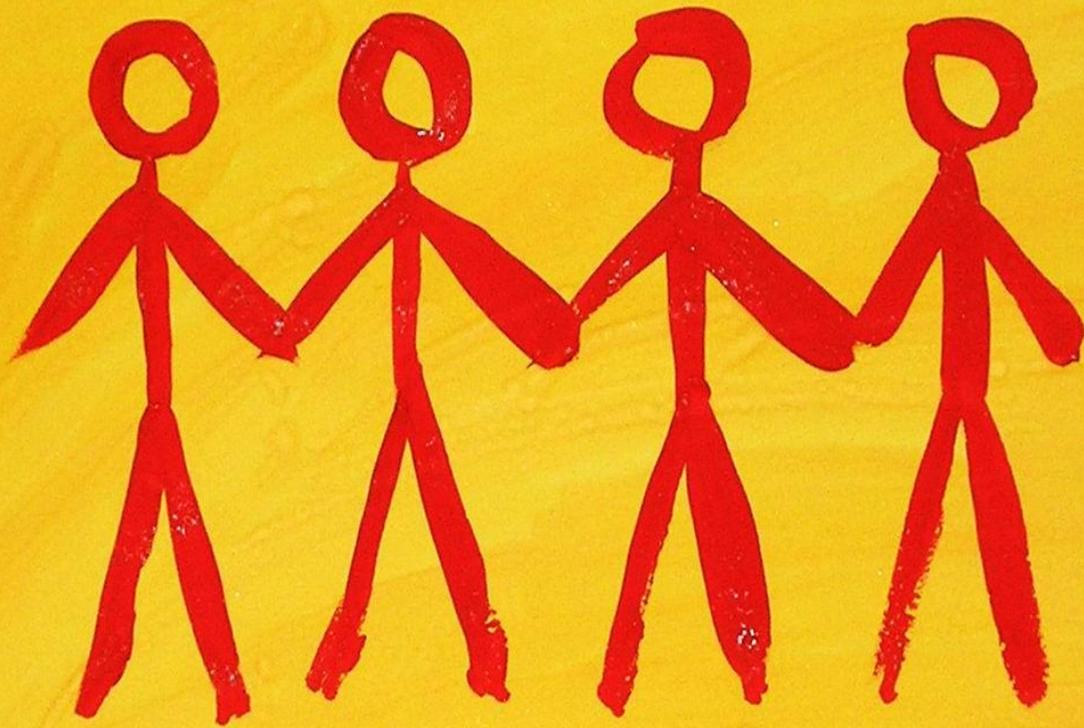




СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР



МЫ ПРОТИВ ЗЛО!



*Здоровье детей – забота родителей*

## **СТ.38 КОНСТИТУЦИИ РФ**

Забота о детях, их воспитание – равное право и обязанность родителей.

## **СТ. 63 СЕМЕЙНОГО КОДЕКСА РФ**

Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

## **СТ. 150 СЕМЕЙНОГО КОДЕКСА РФ**

Опекун так же, как и родитель обязан заботиться о здоровье и развитии подопечного.

**БЛАГОДАРИМ  
ЗА ВНИМАНИЕ !**

