

МОУ Ундоровский общеобразовательный лицей

**Родительское собрание на тему**  
***«Здоровый образ жизни»***

Классный руководитель 7б класса  
Балакина Л.П.

2010 г.

## **Цели:**

- прививать здоровый образ жизни;
- дать примерные правила определения состояния своего здоровья.

## **Форма:**

- беседа.

## **Ход собрания**

*На доске написаны тема: «Здоровый образ жизни» и эпиграф:*

«Я введу тебя в мир того,  
каким надо быть, чтобы быть  
Человеком - Умным,  
Красивым и Здоровым»  
(Иммануил Кант)

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Ваш ребенок для вас - это ваше будущее, это ваше бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и преумножило их.

## **Компоненты здорового образа жизни включают:**

- двигательную активность;
- закаливание;
- рациональное питание;
- соблюдение режима;
- личная гигиена;
- отказ от вредных привычек.

Сегодняшнюю беседу мы разделим на два блока:

- правильное питание;
- определение состояния своего здоровья.

И, уважаемые родители, вы должны помнить: то чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А ведь мы хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы. Я всегда удивляюсь тому, что каждый знает, что самое дорогое - это здоровье. Но мало кто находит силы за ним следить,

когда оно еще есть. Когда заболеем, тогда бежим по больницам, жалуемся, а ведь во многом мы сами виноваты.

Нарушения в состоянии здоровья, вызванные ошибками питания, являются основной причиной смертных случаев. По словам академика АМН Д. Ф. Чеботарева, «питание - практически единственное средство, пролонгирующее видовую продолжительность жизни на 25-40%».

Давайте рассмотрим основные ошибки в нашем питании:

- первая ошибка - мы едим слишком много;
- вторая ошибка - жирная пища;
- ошибка третья - мы неправильно выбираем еду. Необходимы в пище свежие овощи, фрукты, рыба, молоко. А мы любим?
- переходим к четвертой ошибке. Мы слишком много пьем. Потребляем сладкую воду и алкоголь. А сейчас, вы заметите, молодежь не выпускает бутылку с пивом. Как вы думаете, какая пятая ошибка?
- мы не вовремя питаемся. Вместо пяти раз, мы едим два раза, но до полного насыщения;
- ошибка шестая. Мы едим слишком много сладкого;
- ошибка седьмая. Мы неправильно храним продукты, неправильно их готовим;
- ошибка восьмая. Мы слишком любим лакомиться;
- ошибка девятая. Мы слишком мало знаем о питании;
- ошибка десятая. Питание должно соответствовать возрасту.

Если мы исправим все десять ошибок в питании, то в вашей семье будет здоровое, правильное питание – основа здорового образа жизни.

Самодиагностику на выявление «правильного питания» можно провести, ответив на простой тест:

### **Правильно ли ты питаешься?**

1. Как часто в течение дня питаетесь?

- А) 3 раза и более;
- Б) 2 раза;
- В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

- А) всегда
- Б) не всегда
- В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

- А) никогда;
- Б) 1 – 2 раза в день;
- В) 3 раза и более.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

- А) 3 раза в день;
- Б) 1 – 2 раза в день;
- В) 2 – 3 раза в неделю.

6. Как часто вы едите жареную пищу?

- А) 1 раз в день;
- Б) 3 -4 раза в неделю;
- В) каждый день.

7. Как часто вы едите выпечку?

- А) 1 раз в неделю;
- Б) 3 – 4 раза в неделю;
- В) каждый день.

8. Что вы намазываете на хлеб?

- А) только масло;
- Б) Масло с маргарином;
- В) Маргарин.

9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

- А) 3 – 4 раза;

- Б) 1 – 2 раза;
- В) 1 раз и реже.

10. Как часто вы едите хлеб?

- А) меньше 3 дней в неделю;
- Б. от 3 до 6 дней в неделю;
- В) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

- А) 1 – 2;
- Б) от 3 до 5;
- В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

- А) уберете из тарелки весь жир;
- Б) уберете часть жира;
- В) оставите весь жир.

А теперь посмотрим, что получилось?

**Ключ к тесту:**

- 0-13 очков - есть опасность;
- 14-18 очков - улучшить питание;
- 19 -24 очков -хороший режим и качество питания.

### **Оценка общего состояния здоровья**

*Далее можно предложить родителям оценить уровень своего здоровья, исходя из данного определения. Общее состояние здоровья рассматривается с учетом того, что чем больше «количества здоровья тем меньше человек подвержен различным заболеваниям»*

При этом берутся во внимание следующие критерии:

- если человек не болел в течение года – у него высокий уровень здоровья;
- если заболевание возникло в результате эпидемии или повышенной нагрузки – средний уровень;
- если болеет часто во время обычных нагрузок – уровень здоровья низкий.

Согласно мнению академика П. М. Амосова, «исходная тренированность определяется по уровню работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем».

Чтобы определить ее, прежде всего надо знать свой пульс в покое. По пульсу можно определить состояние сердца.

Если у мужчин пульс:

- реже 50 ударов в минуту -отлично,
- реже 65 ударов в минуту – хорошо;
- 65 – 75 ударов в минуту – посредственно;
- чаще 75 ударов в минуту – плохо.

У женщин и юношей эти показатели можно увеличить примерно на 5 ударов.

Оценку работоспособности сердечно – сосудистой системы можно произвести с помощью индекса Руфье.

$$\text{Индекс Руфье} = (4 ( П1 + П2 + П3) – 200)/10$$

где:

П1 –пульс за 15 с. В покое.

П2 – пульс за 15 с. После 30 приседаний за 45 с.

П3 – пульс за последние 15 с. С первой минуты отдыха в положении сидя после 30 приседаний.

**Оценка:**

- атлетическое сердце – 0;
- очень хорошее - 0,1 – 5;
- хорошее - 5,1 – 10

Сердце при недостаточности;

- средней степени - 10, 1 – 15;
- сильной степени - 15, 1 – 20.

А теперь давайте проверим наше сердце.

В заключение нашего собрания хочется вам пожелать

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**