

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

"ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ"

ЦЕЛИ: Пропагандировать здоровый образ жизни; активизировать познавательную деятельность учащихся; заинтересовать изучением вопросов здоровья; расширить понятие о здоровом питании.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Здравствуйтесь! Сегодня мы будем говорить о здоровье! Но понятие здоровья очень многогранно, поэтому прежде чем объявить тему нашего родительского собрания, я прошу вас ответить на некоторые вопросы.

Кто из вас считает себя здоровым на 100 %

У кого из вас зрение ниже нормы.

Кто в течение одного года болеет несколько раз.

У кого часто бывает плохое настроение и самочувствие.

У кого ребенок занимается не в основной группе по физкультуре.

Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей. Может быть, мы неправильно понимаем, что входит в понятие здоровье и под влиянием каких факторов оно формируется?

Каждый участник род. собрания получает карточку с одним словом или словосочетанием, часть доски поделена на 2 части: показатели здоровья и факторы, влияющие на здоровье. Родителям предлагается прикрепить свою составляющую на нужную часть доски.

1) Что мы с вами можем назвать показателями здоровья?

Стройность, общий тонус, хорошее самочувствие, активность, настроение, состояние отдельных органов организма.

2) Факторы, влияющие на наше здоровье.

(экология, образ жизни, режим труда, режим сна, спорт, режим питания, продукты питания)

А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?

Итак, мы делаем вывод, что наибольшее значение для нас имеет наше питание.

И сегодняшнее наше родительское собрание мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме - теме здорового питания.

Слайд 1

Подбирая эпиграф для нашего родительского собрания, я нашла несколько высказываний великих людей, и не смогла выбрать одно, поэтому они все перед вами.

Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь?

По какому принципу вы выбираете, что вам есть?

Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны?

Что вы предпочтете на завтрак - гамбургер и кока-колу или овсяную кашу и свежевыжатый фруктовый сок?

На обед - щи с говядиной и компот или картошку фри со свиной под соусом чили и черный кофе?

На полдник - творог, банан и ряженку или курицу-гриль и чипсы с фантой?

На ужин - рыбу с овощным салатом и чай или лапшу быстрого приготовления с мясным полуфабрикатом, сникерс и чайный напиток?

Сейчас я раздам вам листы бумаги и попрошу вас ответить на вопросы следующего теста. Он будет содержать 10 вопросов и по несколько вариантов ответа на них. Вам следует выбрать из каждой группы ответов тот, который наиболее близок вам. Итак, приступаем.

А теперь мы вместе с вами посмотрим, что у нас получилось.

Слайд 2

А что значит, по-вашему, правильно питаться?

Существует много точек зрения и взглядов по данной проблеме. Сегодня мы попытаемся в ней разобраться вместе.

В мире существует много стилей питания, которые поддерживают миллионы сторонников. Но из всего многообразия можно выделить четыре основных стиля.

вегетарианство
сыроедение

американский стиль (фаст-фуд)
традиционный

Слайд 3

Итак, что же означает каждый из этих стилей, об их преимуществах и недостатках мы сегодня и поговорим. Некоторые из наших детей получили домашнее задание и сейчас мы посмотрим, как они с ним справились. Кроме того, в классе есть ученица, которая так и не определилась, с каким из стилей питания хотела бы нас познакомить. Поэтому она будет играть роль эксперта. Ее задача – объективно оценить все стили питания.

Итак, мы начинаем!

Выступление группы, придерживающейся вегетарианского стиля питания.

Учитель. Давайте выслушаем мнение экспертов по данному стилю питания.

Выступление группы, придерживающейся сыроедения.

Учитель. Давайте выслушаем мнение экспертов.

Выступление группы, придерживающейся традиционного стиля питания.

Учитель. Давайте выслушаем мнение эксперта по данному стилю питания.

Выступление группы, придерживающейся американского стиля питания.

Учитель. Слово эксперту.

Таким образом, не только наше с вами здоровье, но и внешний вид напрямую зависит от того, что, в каких количествах и как мы едим.

Так как же все-таки мы должны питаться, чтобы быть не только здоровыми, но и стройными? Неужели мы должны себя строго ограничивать в еде, придерживаться каких-то диет? И что это такое – диета?

Слайд 4

И сейчас вашему вниманию представляем хит-парад самых разнообразных диет. Мы не призываем вас к их использованию – наша цель – доказать, что идеальных диет нет! Итак, внимание на экран!

Слайды 5-10

Несбалансированное питание, которое можно наблюдать в любой из представленных диет, может привести к различным заболеваниям, и самые страшные из них анорексия и булимия.

Слайды 11-12

В средние века молодых девушек перетягивали корсетами, которые мешали им дышать, сдавливали все внутренние органы. Это было данью моде. Сегодня с экранов телевизоров ведется массовая пропаганда «неженственного» тела. Маленькие девочки, психика которых еще не сформировалась, видят, как по подиуму шагают люди, лишь слегка напоминающие женщину: без форм, без румянца, без улыбки. Стандарты 90-60-90 настолько прочно засели в сознании современных девушек, что разрыв в единицы в большую сторону подобен смерти, а в меньшую является достоинством. Поэтому нельзя навязывать детям садиться на какие-либо диеты, за этим должны следить родители.

В погоне за идеальной, неясно по каким параметрам, фигурой молоденькие девушки готовы на все. Тут начинается насилие над своим организмом. Все было бы не так страшно, если бы проблема была только в физических показателях. Основная проблема состоит в том, что болеет не столько тело, сколько «голова». Болезнь зарождается в мыслях, а заканчивается на больничной койке.

Слайд 13

Анорексия и булимия – достаточно разные на первый взгляд болезни, но такие одинаковые по природе своей. Появились достаточно давно, но особого расцвета достигли в наши дни. Эти болезни, на самом деле, являются продуктом общественного сознания.

Подчас, чтобы быть здоровыми, взрослые подвергают себя таким испытаниям, от которых, наверное, стало бы плохо даже инквизиторам: то голодают, то "чистятся", то лечатся, тем самым показывая плохой пример своим детям. А может, лучше придерживаться законов разумного питания? И тогда решится разом множество проблем: внешний вид, вес, здоровье и бюджет. Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к пирамиде питания, которую я предлагаю вам сейчас составить самим.

Учитель озвучивает задание и раздает необходимые материалы. Дети и их родители сами складывают пирамиду, затем сравнивают ее с эталоном, затем сами рассказывают о пирамиде.

Слайды 14-16

К сожалению, наше родительское собрание подходит к концу. И сейчас я хочу узнать, насколько полезен он был для вас.

Рефлексия «Саквояж, корзина, мясорубка»

Все, о чем говорилось сегодня для меня важно, я буду применять это в жизни – **саквояж**

Что-то требует додумывания, докручивания – **мясорубка**

Сегодняшнее занятие было для меня бесполезным – **корзина**

Слайд 17

— Ах, молодость! Своими непременно и красотой, и нежностью пленяешь всех...

Ты претендуешь на успех...

В привычках и поступках переменна.

А за тобою зрелость слово молвит:

Что молодость посеет, она — жнёт,

И человек по жизни так идёт,

Как в юности дорогу подготовит.

Сегодня, как никогда, мы должны осознать, что будущая наша жизнь, болезни или, наоборот, прекрасное здоровье, активность и бодрость зависят от того, как мы живём и как ведём себя в настоящем.

Если вы хотите научиться изменять свою судьбу, хотите знать, как это осуществить, то вдумайтесь в высказывание древних: «Посеешь привычку — пожнёшь характер, посеешь характер — пожнёшь судьбу». Так давайте будем корректировать свои привычки, и изменять судьбу!

Слайд 18