

▣ Родительское собрание.

▣ **Формирование здорового образа жизни школьников.**



ОТ ЧЕГО

ЗАВИСИТ

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Внешняя среда и природно-климатические условия

Генетическая биология человека

Здоровое питание

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

17-20%

8-10%

8-10%

45-55%

□ **Здоровые дети - это великое счастье.**

На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно сейчас закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

В то же время многие специалисты считают, что здоровье человека определяется в значительной мере «доминантой» здоровья, закладываемой с детства. Сначала в результате механического повторения правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип «здорового» поведения. Постепенно на его основе приобретаются соответствующие знания, и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, «настрой» на здоровье. В этом и заключается специфическая «работа» мозга в управлении здоровьем.

□ **Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.**

ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ

- ❖ **Физическое здоровье**
- ❖ **Психическое здоровье**
- ❖ **Нравственное здоровье**

▣ **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.



□ **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

- Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,
- правильное питание,
- радостное ощущение своего существования в этом мире.

**Закон “Об образовании” (ст.18)
возлагает всю ответственность
за воспитание детей на семью, а
все остальные социальные
институты (в том числе
школьные учреждения)
призваны содействовать и
дополнять семейную
воспитательную деятельность.**

Важно, чтобы по мере освоения ЗОЖ у каждого ребенка формировались чувства нежности и любви к самому себе, настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости, безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям.

Помните:

- ✚** если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе,
- ✚** если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,
- ✚** если ребенку удается достигать желаемого - он учится надежде,
- ✚** если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

Основа счастья и духовного здоровья - Вера, Надежда, Любовь.

□ **Духовное здоровье** - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Задача родителей - создать ребенку условия для продвижения по этому пути. И в этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Существует правило: ***"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"***.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу,
- тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение — великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их,
- повышенное внимание к состоянию здоровья детей.

▣ **Правильное питание** – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет ***“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”***. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества.



Завтрак должен быть

достаточно питательным. Хорошее «топливо» для мозга – сахар. Однако, помимо сладкого, первый прием пищи должен быть насыщен и другими пищевыми веществами, в том числе, сложными углеводами, которые также необходимы для умственной деятельности. Поэтому неплохой выбор на завтрак – каша (в том числе овсяная), тосты, хлопья или мюсли, яйца, соки, йогурты, овощи и фрукты.



ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ



Если школьник будет питаться рационально, разнообразно, ежедневно получая все необходимые его организму вещества, то вы скоро заметите, что чадо радуется не только хорошим настроением и здоровым цветом лица, но и пятерками в дневнике.

РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

- Сливочное масло: 30–40 г
- Растительное масло: 15–20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г
- Крупы и макаронные изделия: 40–60 г
- Картофель: 200–300 г
- Овощи: 300–400 г
- Фрукты свежие: 200–300 г
- Сок: 150–200 мл
- Сахар: 50–70 г
- Кондитерские изделия: 20–30 г
- Молоко, молочные продукты: 300–400 г
- Мясо птицы (филе): 100–130 г
- Рыба (филе): 50–70 г



Главное правило, о котором часто забывают родители, – питание должно быть **разнообразным**. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка.

Нужно учитывать и продолжительность приемов пищи и продолжительность интервалов между этими приемами. Разумный режим питания обеспечивает слаженную, без перебоев и перегрузок, работу желудочно-кишечного тракта, хорошее усвоение пищи и нормальное течение обмена веществ, а в результате прекрасное самочувствие. Растущему организму подходит четырехразовое полноценное питание. Перекусы в школе на переменах, булочками без чая, приносят скорее вред, чем пользу желудку. В ваших силах обеспечить ребят знаниями о правильном режиме питания.

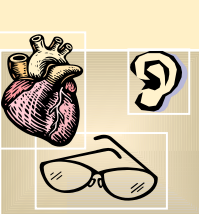




**Поместили
гвозди на несколько
часов в колу, а в
чайнике вскипятили
лимонад.**



**Ржавчина с гвоздей
сошла легко, а налет
после первого же
кипячения остался
лишь на
нагревательном
элемете чайника.**



лишь

10%

*молодежи имеет состояние
здоровья, близкое к норме*

за последние 20 лет число детей,

биологически не соответствующих 6-7 годам, увеличилось

в 3 раза

число детей с недостатками развития и неблагоприятным состоянием здоровья
среди новорожденных составляет

85%



из них нуждаются в реабилитации

30%



в рейтинге заболеваний нарушения
работы опорно-двигательного аппарата

на 1 месте

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

- ▣ **Задача школы и родителей** – объяснить подростку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый “букет” достаточно серьезных хронических заболеваний.
- ▣ По исследованиям ученых здоровье человека на **50%** - его **образ жизни**, на 20% - наследственность, еще 20 % - **окружающая среда** и только 10% - **здравоохранение**.



Баня, сауна, бассейн;

Массажи;

- ▣ **Проветривание, влажная уборка помещений;**
- ▣ **Создание условий для ребенка (своя комната или уголок);**
- ▣ **Ограничение просмотра телевизора, игр на компьютере;**
- ▣ **Семейный уют и дружеские отношения в семье;**
- ▣ **Привитие гигиенических навыков;**

Походы в лес, на экскурсии, на концерты, в театр.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



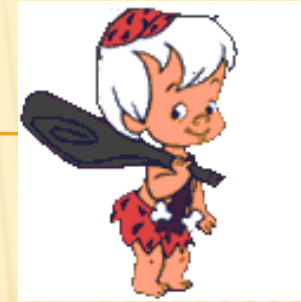
*Сбалансированное
питание*



*Активный
образ жизни*

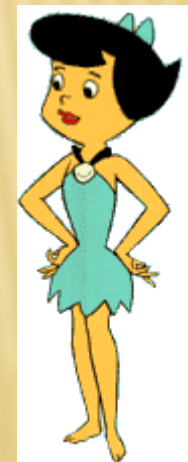


*Психологическое
здоровье*



Растите удачника!

(маленькие хитрости)



Советы психолога



**"Машина любит смазку,
а человек – ласку". " Для
того, чтобы просто
существовать, ребёнку
требуется 4 объятия в
день, для нормального же
развития - 12". Эту
хитрость обнаружил и
подарил известный
американский хирург
Роберт Мак.**



Одобрение даст ребёнку ориентир, как себя вести. При хорошей дозе одобрений можно обойтись минимумом запретов. Но при этом всё, что хорошо получается, отмечать, а что пока не удаётся, не замечать. Пореже переводить в словесный план и делать "глобальные выводы": "Вечно ты..!", "Вечно у тебя..!", "Никогда не..!". Доказано: это оказывает парализующее гипнотическое действие, (или раздражение, если так воспитывают уже супруга или супругу).

□ Если не испытываете радости от общения с ребёнком, но при этом пытаетесь его чему-то научить, то знайте, что дело бесполезное: он научится избегать ваших уроков (обучений).



Замечено, что заурядный, но смелый, решительный человек может соперничать в удаче с любым талантом, если талант робок.

Обделённые талантом побеждают чаще, потому что напористы и решительны. (Значит, у них тоже талант, но другой).

Для ребёнка, его развития и становления характера гораздо важнее его забота о другом, чем о нём. Хитренько свалите некоторые заботы о себе и других членах семьи на него. Вспомните ответственного некрасовского "мужичка с ноготка", на шестом году серьёзно заявлявшего: "Семья-то большая. Да два человека всего мужиков-то: отец мой да я". Отец его был явно замечательным педагогом.

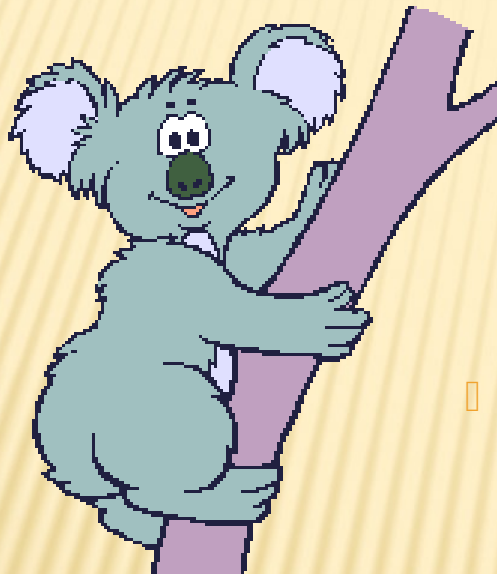




Пик раскрытия способностей очень индивидуален. Он может быть и в 5, и в 15, и в 20, и в 40, и даже в 60 лет. В чём и когда проявятся эти способности и проявятся ли? Жизнь, т.е. среда, условия, может способствовать их появлению и проявлению.



Самая большая хитрость в воспитании – отойти на второй план, но так организовать условия (среду), обстоятельства, чтобы ребёнок сам проявлял инициативу и находил нужное, необходимое для своего развития, становления. Не учить напрямую, не воспитывать "в лоб". Всё как в искусстве: мысль будится через чувство. Потому и педагогика больше искусство, чем наука.



Эволюция заложила в наш мозг стремление к преодолению трудностей. Видимо, поэтому хитрые японцы воспитывают, памятуя свою поговорку: "Если на пути к твоему счастью нет никаких препятствий, создай их сам".

А древние китайцы знали такую хитрость: "Если ты недоволен собой – совершенствуй себя, а если ты недоволен другими – совершенствуй себя, а не других".

БУДЬТЕ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЗДОРОВЫ!

