

***Здоровая семья –  
здоровый ребёнок***



**✘ 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 в семье 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**

✦ **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



- ✘ **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:*

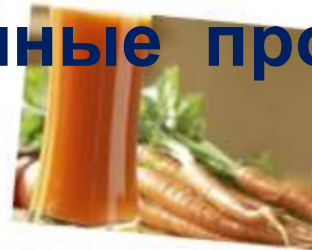
- ✦ если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе,
- ✦ если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,
- ✦ если ребенку удается достигать желаемого - он учится надежде,
- ✦ если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

*Основа счастья и душевного здоровья -*

**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,**

✘ **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, хлеб с маслом и мясом, яйца,



# ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

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

и Молоко, молочные продукты:

300–400 г



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,



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.



✘ **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%** -

# *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**



*Лухомникова*



- ✘ Если не испытываете радости от общения с ребёнком, но при этом пытаетесь его чему-то научить, то знайте, что дело бесполезное: научите 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 соперники их

**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.**





✘ 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 –

