Роль семьи в формировании здорового образа жизни

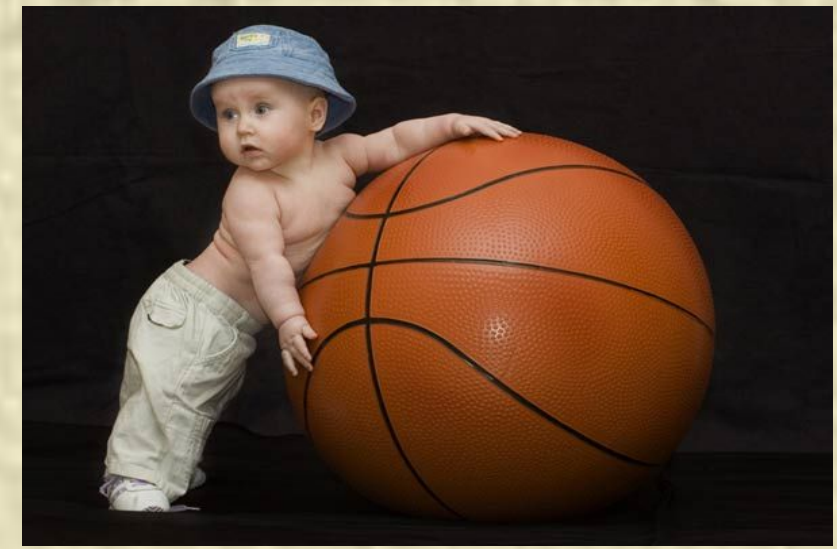
Автор: Михайлюк Елена Ивановна
учитель начальных классов
МБОУ «Красниская СОШ»
Ленинск-Кузнецкого района
Кемеровской области

Семья с существующими в ней взаимоотношениями между детьми и родителями – первая школа интеллектуального, нравственного, эстетического и физического здорового воспитания.

В.А. Сухомлинский

Статистика по школе

«**Здоровье** (по определению всемирной организации здравоохранения) – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.»



- Правильное питание и витаминизация
- Гигиена и режим дня
- Физическое здоровье
- Психоэмоциональное здоровье

1960г	2010г
24%	90%

– мальчики потребляют на 55,5% калорий больш чем девочки

– у 20%мальчиков констатируется излишек веса по сравнению с нормой

КАРНИТИН

- вещество, которое обеспечивает доставку “топлива” в энергетические системы клеток
- карнитин содержится в мясе говядины, телятины;много его в молоке

Если подросток ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить – будет в меру бодр и энергичен.

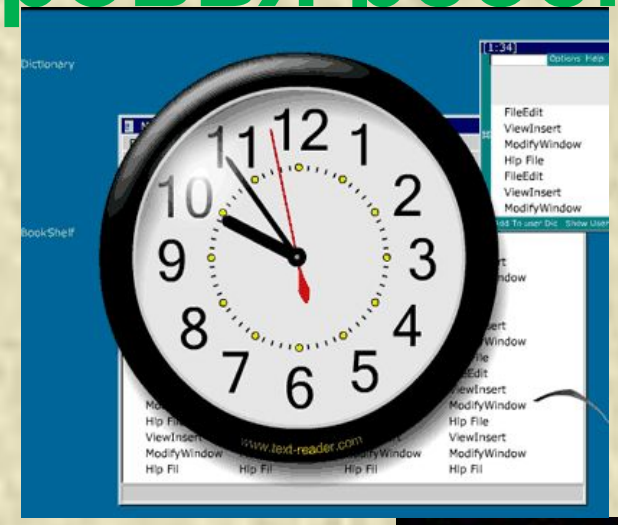
Витамин

Слово «витамин» придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, необходимо для жизни. Соединив латинское слово вита (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Детям младшего школьного возраста надо съедать в день 500- 600 грамм овощей и фруктов

Режим дня –одно из направлений сохранения здоровья ребенка

Режим дня

- Подъем	7-00
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика	700 - 730
- Завтрак	730 - 745
- Дорога в школу	750 - 820
- Пребывание в школе	830 - 1300
- Дорога из школы	1305- 1335
- Обед	1340 - 1400
- Пребывание на открытом воздухе(прогулка, игры)	1400 - 1545
- Полдник	1545 - 1600
- Самостоятельные учебные занятия	1600 - 1800
- Вечерняя прогулка	1800 - 1900
- Ужин	1900 - 1930
- Работа по дому	1930 - 2000
- Свободное время (занятия по интересам)	2000 - 2100
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	2100 - 2130
- Ночной сон	21-30



Великий физиолог Павлов не раз говорил, что ни что не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый **распорядок жизни**. Это и есть режим дня. Если ребёнок не доспал – у него нет внимания, на уроке он зевает, отвлекается. Поэтому должны быть отведены определённые часы для занятий, прогулок, сна и других различных дел.

20 kg

Древние греки утверждали:

«Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай»

Группы здоровья:

группа здоровья I – дети здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций

группа здоровья II – дети здоровые, но с факторами риска по возникновению патологии, функциональными и некоторыми морфологическими отклонениями, хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3–5 лет, врожденными пороками развития, не осложненными заболеваниями одноименного органа или нарушением его функции, а также со сниженной сопротивляемостью к острым хроническим заболеваниям;

группа здоровья III – дети с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации, с сохраненными функциональными возможностями

Физические упражнения

развитие и улучшение физического здоровья

развитие и улучшение памяти

развитие и улучшение умственных способностей

Любовь, понимание и одобрение

так же нужны маленькому человечку для здоровья, как кальций, йод, солнечный свет и воздух.

В здоровом теле- здоровый дух.

Кто любит спорт- здоров и бодр.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Делу время потехе – час.

Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Болен – лечись, а здоров берегись.

Здоровье дороже богатства.

Лук с чесноком - родные братья.

Зелень на столе - здоровье на сто лет.

Через рот сто болезней входит.

Никто не позаботится о тебе лучше- чем ты сам!

Что такое здоровье?

- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это богатство, которое не продается и не покупается.
- Здоровье – мы и природа.
- Здоровье – когда мы бегаем, прыгаем, и у нас все получается.
- Здоровье – это то, что нужно беречь.
- Здоровье – это сила и ум.
- Здоровье – самое большое богатство.
- Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже моему коту.
- Здоровье – это счастье, это когда здоровы наши близкие люди, когда у нас дружная семья, и мы с радостью бежим домой, где нас всегда ждут.