

МКОУ Новотроицкая СОШ  
Петропавловский район Воронежская область

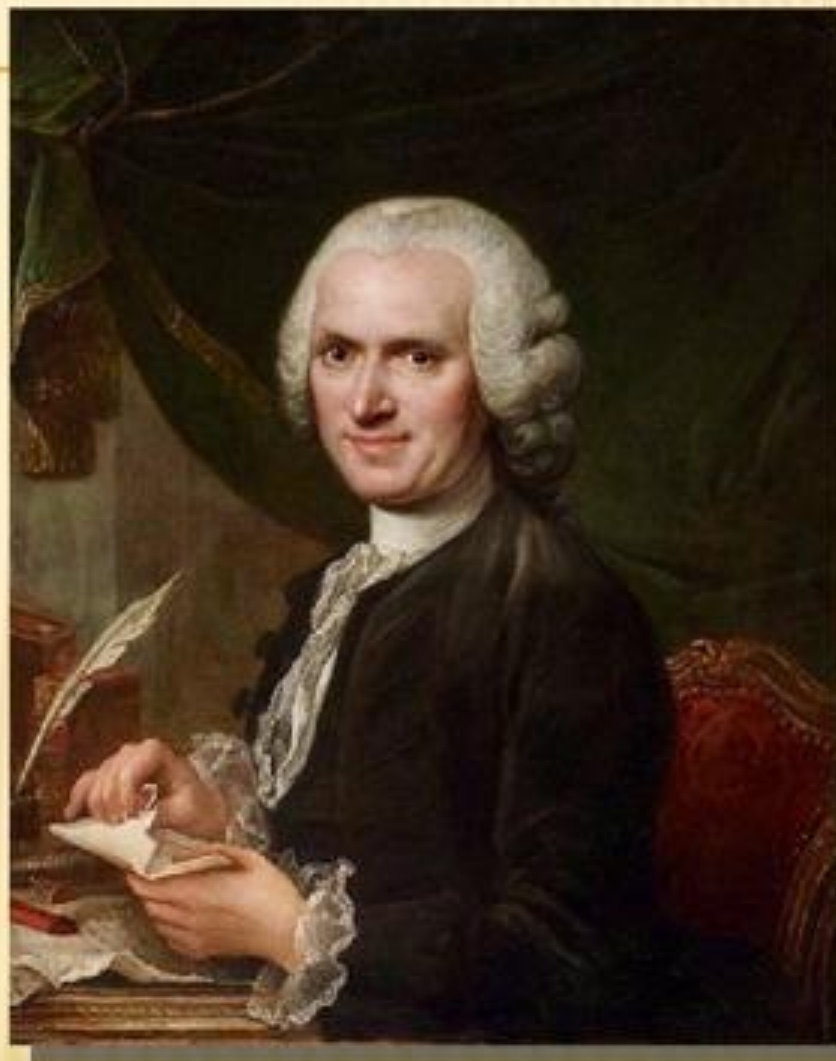
## Родительское собрание

# «Формирование здорового образа жизни школьника»

учитель: Яковлева Е.Н.



**«Чтобы сделать  
ребёнка умным и  
рассудительным  
сделайте его  
крепким и  
здоровым».**



**Ж.Ж.Руссо**

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

Панацея от болезней кроется в здоровом образе жизни.

С первой минуты рождения ребенка эта истина **должна находиться в основе его воспитания.**

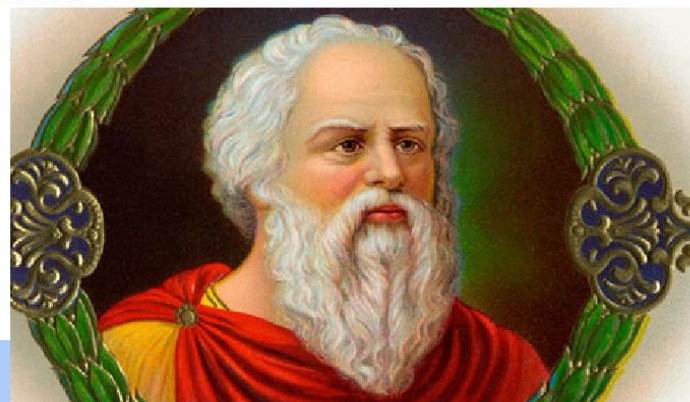


## Вопросы детям:

- **1. Что такое здоровье?**
- Ответ: когда не болеешь.
- **2. Мое здоровье – это...**
- Ответы:
- - когда мне весело и хорошо;
- - жизнь;
- - радость, веселье, счастье;
- - чудо;
- - свежий воздух;
- - спорт;
- - когда я не болею;
- - не игрушка
- - сила;
- - правильная еда.

## Сократ

«Здоровье – не всё, но  
всё без здоровья –  
НИЧТО»



## ЧТО ТАКОЕ «ЗДОРОВЬЕ»?

**Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов и болезней (ВОЗ).**

### ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ

Физическое здоровье

Психическое здоровье

Нравственное здоровье



**Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.**



# 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

Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.





## Факторы, влияющие на здоровье



- образ жизни
- наследственность
- окружающая среда
- медицина и здравоохранение



# негативные факторы, вливающие на здоровье

---

малоподвижный образ учащихся;  
перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;  
стрессовые воздействия во время обучения;  
несбалансированное питание;  
отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;  
несоблюдение режима дня;  
несоблюдение гигиенических требований

*По данным отечественных исследователей к концу  
школьного периода обучения количество практически  
здоровых детей составляет менее 10 % учащихся*

---



**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.**



1. Ребенок должен чередовать «сидение» за уроками и телевизором с активными движениями на свежем воздухе, спортивной секции, в рамках помощи по хозяйству родителям, близким.

2. Нужно контролировать режим питания и объяснять ребенку, что полезно для него, а что вредит здоровью.

3. Главное для здоровья членов семьи - радостная, дружелюбная атмосфера в семье.

6. Хороший пример родителей (взрослый бросает курить) - это лучшая воспитательная мера.

***"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"***

# НОРМЫ ЕЖЕДНЕВНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

Продукты	7-10 лет
Хлеб пшеничный	150 г
Хлеб ржаной	70 г
Мука пшеничная	25 г
Крупы, бобовые, макаронные изд.	45 г
Картофель	200 г
Овощи	275 г
Фрукты свежие	150-300 г
Фрукты сухие	15 г
Сахар	60 г
Кондитерские изд.	10 г
Масло сливочное	25 г
Масло растительное	10 г
Яйцо	1 шт
Молоко, кефир	500 г
Творог	40 г
Сметана	10 г
Сыр	10 г
Мясо, птицы, колбасы	140 г
Рыба	40 г

Каким должен быть идеальный рацион школьника, видно из таблицы.

Но жизнь наша очень далека от идеала. Как же совместить бешеный ритм жизни с заботой о здоровье?



# РЕКОМЕНДАЦИИ НЕЙРОПСИХОФИЗИОЛОГОВ

- Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать
- Прежде чем ругать ребенка за неумение, попытайтесь понять причину его затруднений.
- Не сравнивайте ребенка с другими, хвалите его за успехи и достижения.
- Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь против объективных трудностей, станьте его союзником, а не противником или посторонним наблюдателем.
- Если у вас трудности в общении с ребенком, если вы не понимаете друг друга, не спешите обвинять его в этом.
- Мы часто любим в ребенке результаты своих трудов. Но если результатов нет, виноват не ребенок, а вы.



- Помните: для ребенка что-то не уметь, чего-то не знать - это нормальное положение вещей. На то он и ребенок.
- Ребенок не должен панически бояться ошибиться. Невозможно научиться чему-то, не ошибаясь.
- Запомните: маленькие дети не бывают ленивыми. «Леность» ребенка - сигнал неблагополучия в вашей воспитательной деятельности, в избранной вами методике работы с ним.
- Старайтесь не преподносить детям истину, а научите находить ее.

***Главной своей заповедью сделайте - «не навреди».***



## ФОРМУЛА ЗОЖ

**Сбалансированное питание +  
активный образ жизни +  
психологическое здоровье**

*«Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».*

*Н. М. Амосов*



# Спасибо за внимание

