МКОУ Новотроицкая СОШ Петропавловский район Воронежская область

Родительское собрание

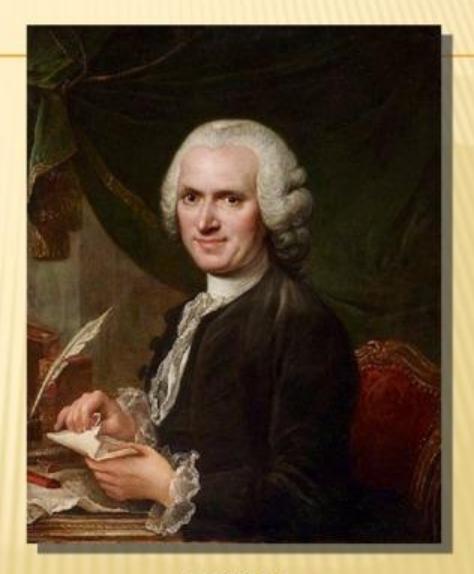
«Формирование здорового образа жизни школьника»

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 —

«ОТРИН





ЧТО ТАКОЕ «ЗДОРОВЬЕ»?

Здоровье состояние полного физического, душевного благополучия, социального не физических только отсутствие 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.





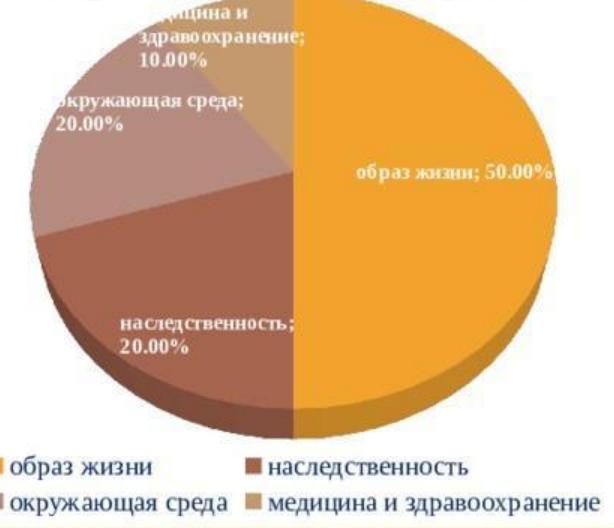
Нравственное здоровье

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





негативные факторы, влияющие 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.
- 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 ı |
| Мука пшеничная | 25 r |
| Крупы, бобовые, | |
| макаронные изд | 45 г |
| Картофель | 200 г |
| Овощи | 275 ı |
| Фрукты свежие | 150-300 r |
| Фрукты сухие | 15 r |
| Сахар | 60 ı |
| Кондитерские изд. | 10 r |
| Масло сливочное | 25 r |
| Масло растительное | 10 1 |
| Яйцо | 1 шт |
| Молоко, кефир | 500 г |
| Творог | 40 r |
| Сметана | 10 r |
| Сыр | 10 r |
| Мясо, птицы, колбасы | 140 г |
| Гыба | 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 <u>не должен панически бояться ошибиться</u>. 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 <u>научите</u> 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

