

МКОУ Новотроицкая СОШ
Петропавловский район Воронежская область

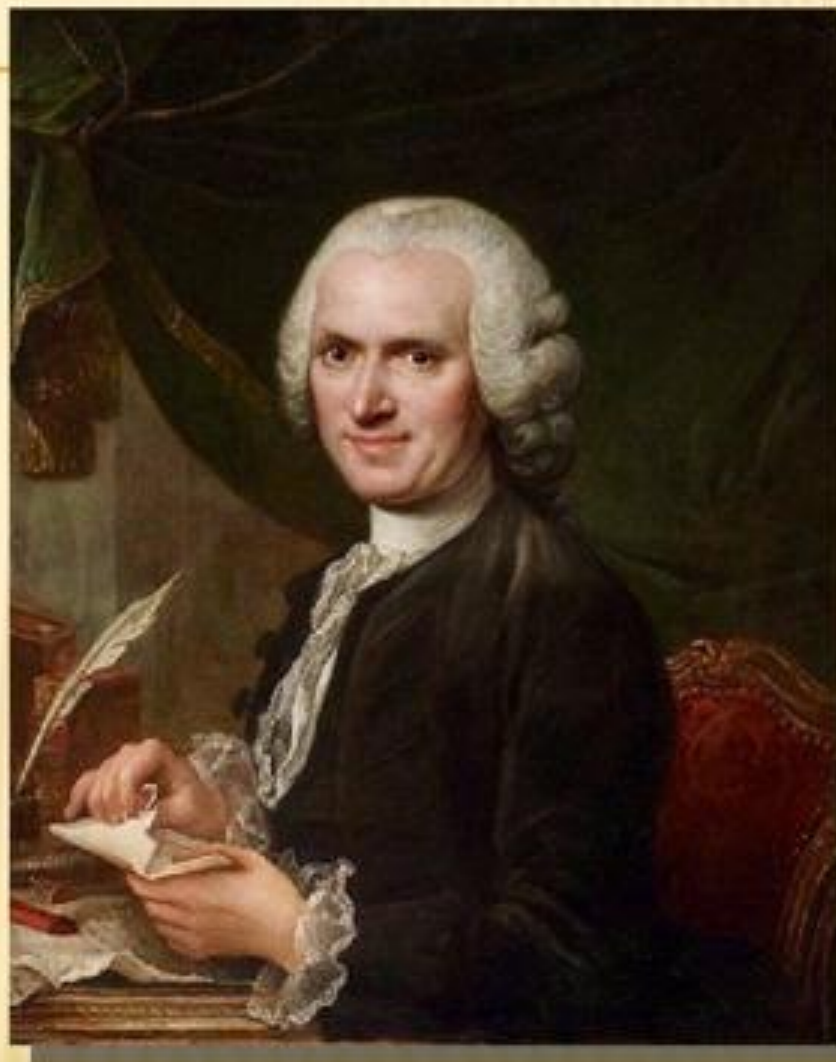
Родительское собрание

«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.**

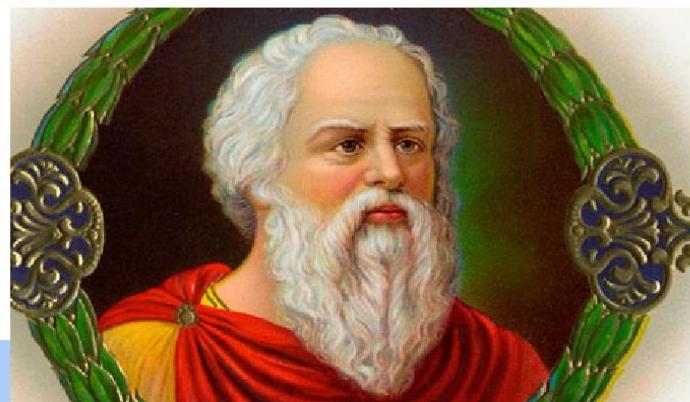


Вопросы детям:

- **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.

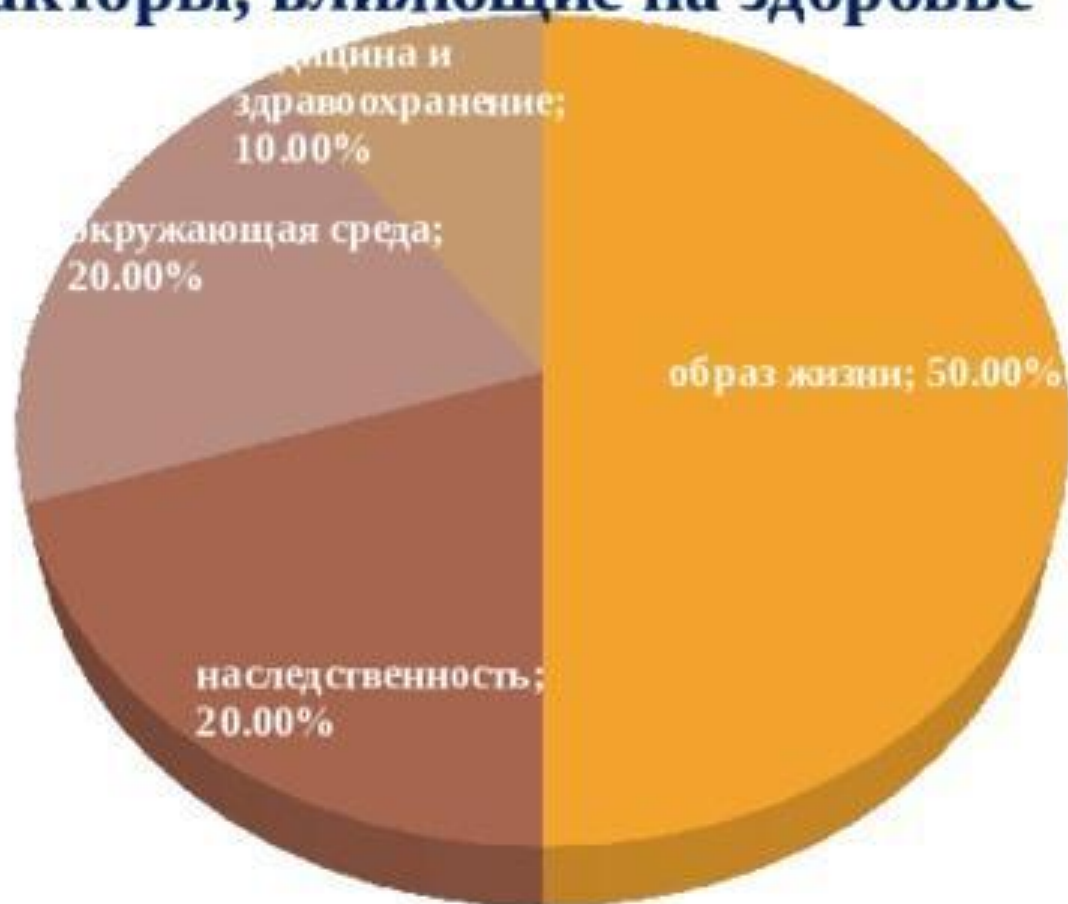


Нравственное здоровье

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, 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.

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

