



# МОЯ здоровая СЕМЬЯ



Здоровая семья – здоровый  
ребёнок



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



- Здоровье и физическое состояние школьников вызывают серьезную тревогу.
- Около 25-30 % детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников школ уже 70-80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми.
- Сейчас, когда так стремительно возрастает темп жизни, когда цивилизация на каждом шагу уготапливает для каждого из нас великое множество стрессовых ситуаций, – создание здорового образа жизни, мобилизующего природные резервы человеческого организма, становится главнейшей, насущной всеобщей нашей задачей.



# ПО ДАННЫМ ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА НИИ ГИГИЕНЫ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЕТЕЙ РАО,

ЛИШЬ

число детей с недостатками развития и неблагоприятным состоянием здоровья  
среди новорожденных составляет

**10%**

молодёжи имеет состояние  
здоровья, близкое к норме



**85%**



за последние 20 лет число детей,  
биологически не соответствующих 6-7 годам, увеличилось

**в 3 раза**

из них нуждаются в реабилитации

**30%**



в рейтинге заболеваний нарушения  
работы опорно-двигательного аппарата



**на 1 месте**

И кто, как не родители, призваны принять самое активное участие в решении этой проблемы. Кто, как не папы и мамы, дедушки и бабушки, пестующие своих детей и внуков с пеленок, могут обеспечить им рациональное питание, приобщить их к спорту, уберечь от вредных привычек, научить правилам гигиены и главное –настроить самих ребят так, чтобы они без подсказок

и напоминаний  
взрослых стремились  
жить разумно,  
правильно,  
не во вред, а на пользу  
своему здоровью.





**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.**

---

## Основные составляющие здорового образа жизни:

- Отказ от вредных пристрастий
  - Оптимальный двигательный режим
  - Рациональное питание
  - Закаливание
  - Личная гигиена
  - Положительные эмоции
-

# Рациональное питание



- **Правильное питание** – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая видеть своего ребенка здоровым.
- 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.



Главное правило, о котором часто забывают родители, – питание должно быть **разнообразным**. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка.

# Полноценное питание



Если школьник будет питаться рационально, разнообразно, ежедневно получая все необходимые его организму вещества, то вы скоро заметите, что чадо радует вас не только хорошим настроением и здоровым цветом лица, но и пятерками в дневнике.



**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**

**Молоко, молочные продукты:  
300–400 г**

**Мясо птицы (филе): 100–130 г**

**Рыба (филе): 50–70 г**

# Важность физических упражнений



- Верный способ повысить сопротивляемость детского организма различным заболеваниям, сделать его выносливым, крепким, сильным – правильное физическое воспитание. Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют всестороннему физическому совершенствованию, укрепляют здоровье, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение, при котором учеба и любая работа лучше спорится.
- Приучить себя к ежедневной двигательной нагрузке нелегко даже взрослому. Ребенку тем более. И вот тут-то во многом решающим является пример родителей. Родители, занимающиеся физической культурой, – объект для подражания.



# Режим дня

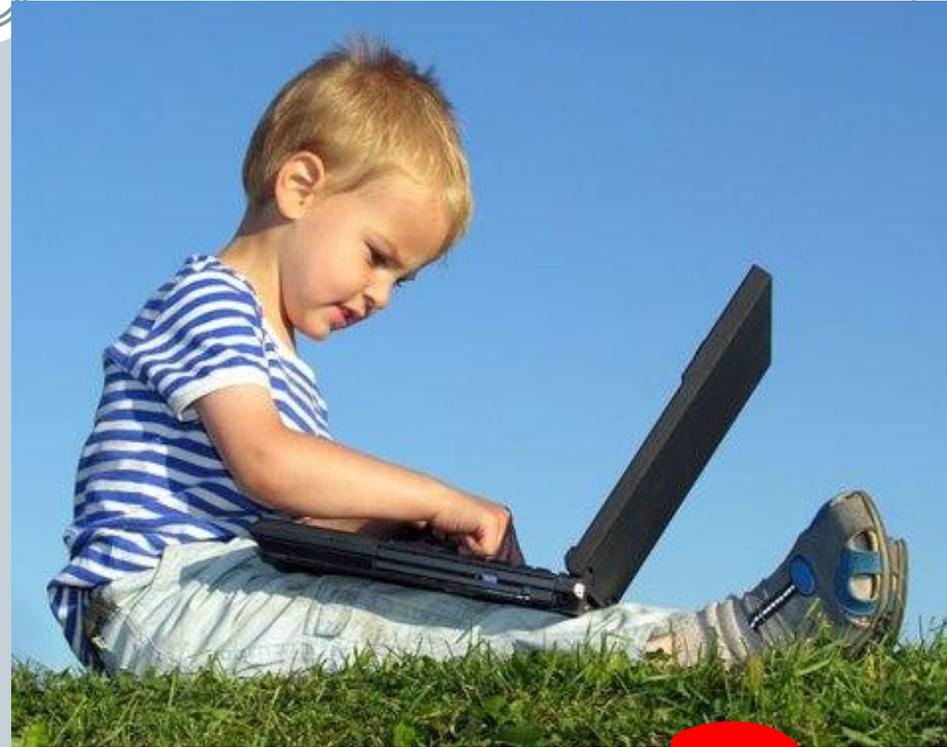


- Организовать правильное, эффективное физическое воспитание помогает режим дня. Для каждого ребенка должен быть свой распорядок, который зависит от возраста, индивидуальных особенностей детей, даже от распорядка дня родителей. Равномерное чередование работы и отдыха, т. е. правильный режим дня, необходимо для нормального физического роста школьника, для правильного развития его нервной системы.



# Компьютер и здоровье дошкольников

- О пользе или вреде компьютеров постоянно ведутся дискуссии.
- Неправильное «взаимоотношение» с компьютером может привести к серьезным проблемам со здоровьем.
- Для сохранения здоровья и уменьшения неблагоприятного воздействия компьютера необходимо помнить несколько правил, которые рекомендуют специалисты.



# Профилактика



- Для предупреждения развития переутомления при работе с компьютером необходимо осуществлять комплекс мероприятий.
- Ограничение времени работы на компьютере – важный фактор сохранения здоровья:
  - ребенок младшего возраста может играть за компьютером не более 15 минут в день, а дети близоруких родителей - только 10 минут, только 3 раза в неделю!
  - лучше играть в первой половине дня;
  - комната, в которой он работает должна быть хорошо освещена;
  - мебель соответствовать росту ребенка;
  - расстояние от глаз ребенка до монитора 60 см;
  - после игры нужно обязательно сделать зарядку для глаз;
  - игровую деятельность сменить физическими упражнениями.
- Если соблюдать эти требования и правила, то компьютер не нанесет вреда ребенку.

- Итак, питание, образ жизни, организация занятий и отдыха – все это влияет на здоровье наших детей.
- Все мы: педагоги, дети и родители вместе учимся думать, беречь, заботиться и укреплять свое здоровье. Важно помнить:

Здоровый ребенок –  
счастливый ребенок!