

**Устный журнал
«Шесть секретов
здоровья
вашего ребенка»**

Первая страничка журнала «Правильный режим дня»



Великий физиолог И.П. Павлов говорил:
«Ничто не облегчает работу нервных клеток головного
мозга, как определённый распорядок жизни».
Это и есть режим дня

На что следует обратить внимание?

- Достаточный сон (9-10 часов), ложиться и вставать строго в одно и то же время. Недосыпание скажется на нервной системе.
- Регулярный приём пищи.
- Определённое время выполнения домашнего задания.
- Определённое время отдыха на воздухе, для творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.
- Дневной сон – слабым детям.

Вторая страничка журнала «Рациональное питание»



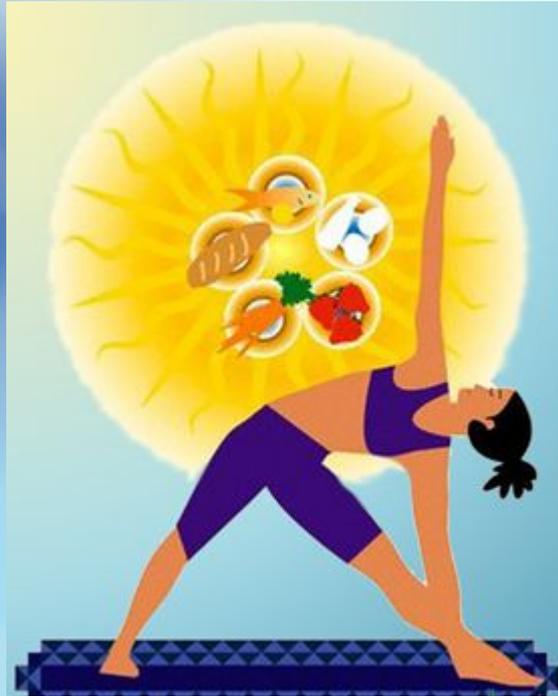
Один мудрец сказал
«Человек есть то, что он ест».

На что следует обратить внимание?

Питание можно считать нормальным только тогда, когда пища в полной мере отвечает потребностям организма, обеспечивает постоянство массы тела и способствует нормальной работе всех органов и систем организма. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

Очень часто оказывается, что любимая нами пища очень вредна. А ведь неправильное питание - это прямая дорога к сердечно-сосудистым заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта, к ожирению. Жирная пища приводит к увеличению веса, большое количество ароматизаторов, красителей, заместителей и прочего отравляет организм, а также вызывает привыкание.

Третья страничка журнала «Движение и здоровье»



«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь», — неоднократно повторял древнегреческий врачеватель Гиппократ, который сам прожил 104 года.

Как помочь школьнику? Как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью?



Четвертая страничка журнала «Личная гигиена»



Гигиена в переводе с греческого - «здоровье».

**Выступление
медицинского работника
ФИО на тему
«Личная гигиена
школьника»**



Результаты эксперимента



Платок был у 10% учащихся



Расческа была у 6% учащихся».

Пятая страничка журнала «Вредная привычка»



«Привычка – это вторая натура...».

У каждого человека есть свои привычки, как вредные, так и полезные.

10 правил, которые помогут бороться с вредными привычками:

Примерные правила:

1. Приучение – давать определённый образец для поведения.
2. Упражнение – многократно повторять то или иное действие.
3. Воспитывающие ситуации – создавать условия для формирования положительного опыта.
4. Поощрение.
5. Наказание – применять крайне редко.
6. Пример для подражания – постараться исключить из своей жизни вредные привычки, чтобы личным примером показать ребенку правила здорового тона.
7. Разнообразие словесных методов – избегать скучной морали, нотаций.
Рассказывать реальные или сказочные истории, создающие эмоциональное восприятие ситуаций.
8. Разъяснение – не только рассказываем, но и даем определенные разъяснения.
9. Беседа.
10. Закономерность – каждое действие ведет за собой определенное последствие (вредная привычка – негатив, болезнь; полезная привычка – позитив, здоровье).

Шестая страничка журнала «Психологическое здоровье»



«Добро, которое ты делаешь от сердца,
ты делаешь всегда себе»
Л.Н.Толстой.

**Спасибо
за
внимание
!**