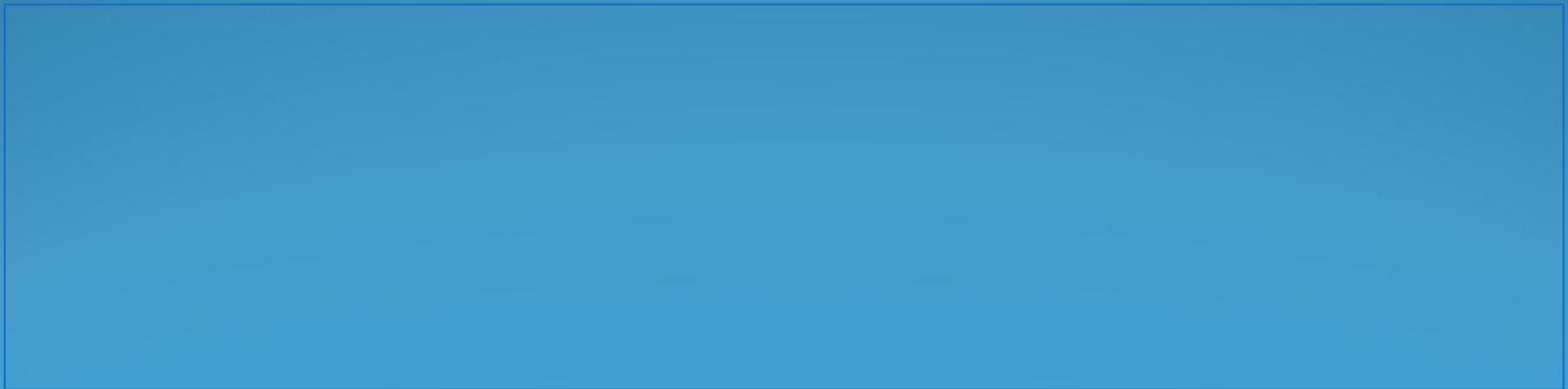


***«Ближайшее окружение
ребенка. Влияние семьи
и друзей на здоровье»***



Здоровье

- В «Толковом словаре живого великорусского языка» В.И.Даля говорится: *«Здоровье или здравие – состояние тела..., когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни»*. Спустя более чем 100 лет, в уставе Всемирной организации здравоохранения было записано следующее:
«Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Основные положения Конвенции

- Ребенок имеет право на жизнь и здоровое развитие.
- Ребенок имеет право на сохранение своей индивидуальности, включая гражданство, имя и семейные связи.
- Ребенок имеет право на свободу личности, свободу мысли, совести и религии. Это право включает в себя свободу выражать свое мнение в устной, письменной или печатной форме, в форме произведений искусства или с помощью других средств по выбору ребенка.
- Ребенок имеет право на защиту от всех форм физического или психологического насилия, эксплуатации, оскорбления, небрежного или грубого обращения как со стороны родителей, так и законных опекунов или любого другого лица, заботящегося о ребенке.

Актуальность здорового образа жизни

- вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни,
- увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья

Семья – это первый

**устойчивый коллектив
в жизни маленького
человека.**



**Каким вырастет ребёнок,
во многом определяется
его положением в
системе
семейных отношений**



Пословицы о семье, любви

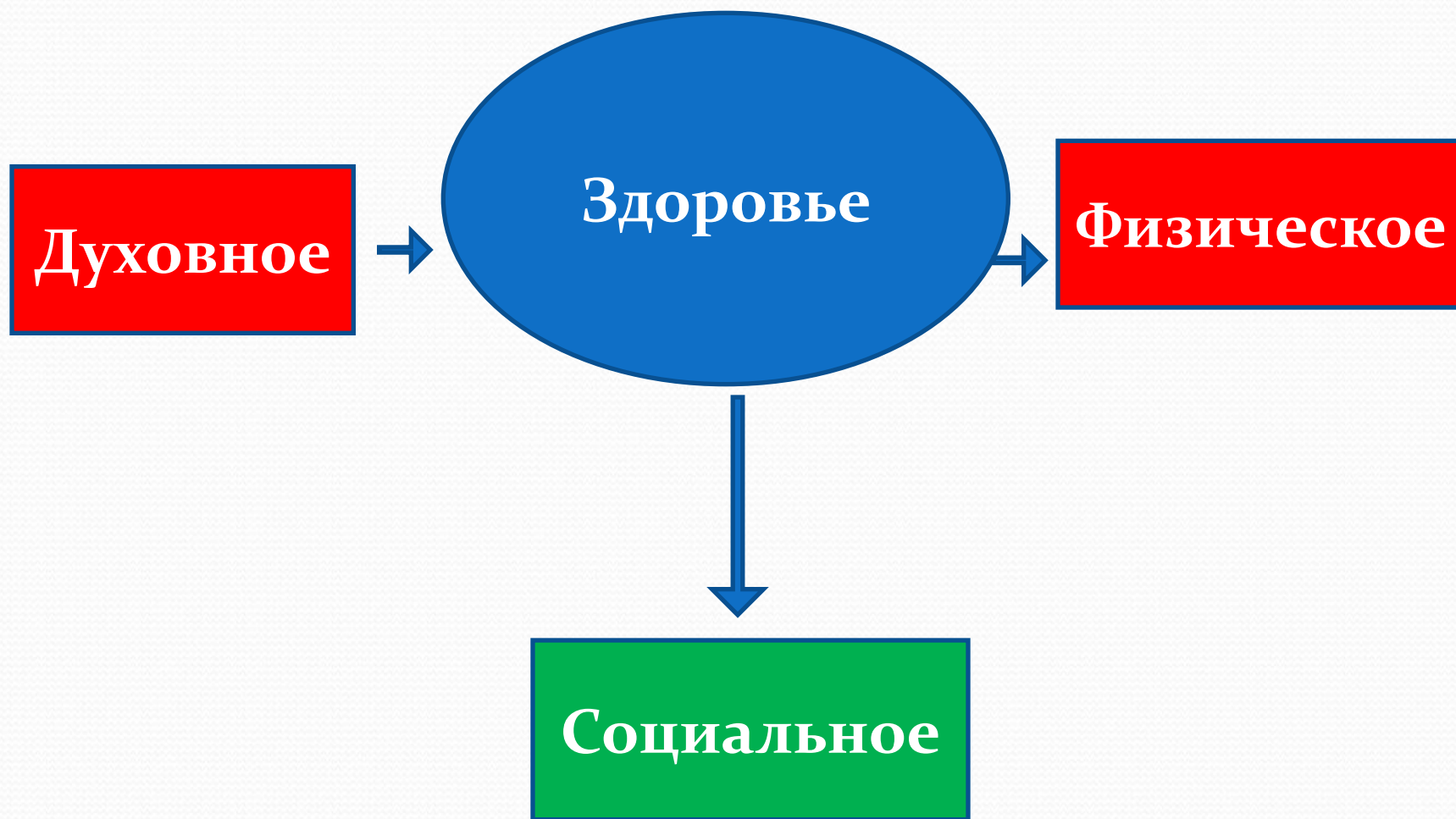
- Где любовь и совет, там и горя нет.
Семья сильна, когда над ней крыша одна.
Намеки да попреки - семейные пороки.
Муж без жены - что гусь без воды.
- Птица в гнезде до осени, а дети в доме до
возраста.
Капризный в детстве - уродлив в летах.
Добрая наседка одним глазом зерно видит, другим
- коршуна.
- Гни дерево, пока гнется, учи дитяtko, пока
слушается.
Маленькие детки - маленькие бедки, большие
детки - большие бедки.

ВОСПИТАТЬ РЕБЕНКА ЗДОРОВЫМ-

Это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.

Его составные компоненты:

- Рациональный режим;
- Систематические физкультурные занятия;
- Эффективная система закаливания;
- Правильное питание;
- Благоприятная психологическая обстановка в семье.



**Тот дом хорош, где хороши обитатели. /Д
Герберт/**

Семья

**Создание
благоприятного
психологического
климата**

**Рациональны
й режим;**

**Совместные
систематические
физкультурные
занятия и
закаливание**

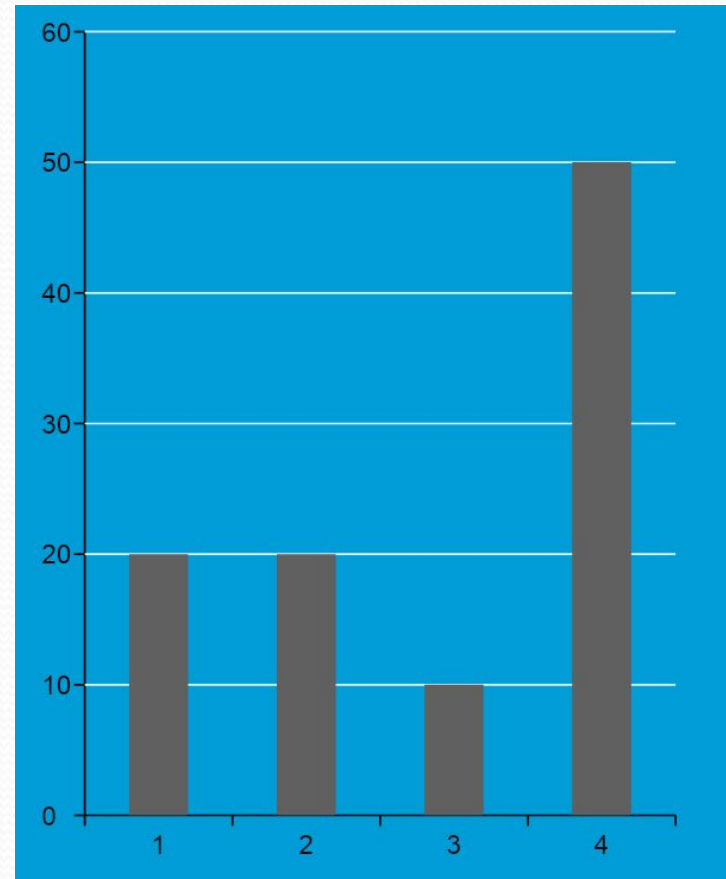
**Организация
питания**

**Совмес
трудова
деятел
ь**

З д о р о в ь е

Факторы влияющие на здоровье человека

- **Окружающая среда – 20%**
- **Наследственность – 20%**
- **Медицина – 10%**
- **Инд. образ жизни – 50%**



Физическая активность

Уменьшает риск развития опасных для жизни заболеваний :

- сосудов сердца и мозга,
- сахарного диабета,

улучшает

качество жизни,

контроль массы тела,

прочность костной ткани,

**Делай как я, делай как мы , делай
лучше нас!**



Родители и дети всегда вместе в трудовой деятельности и на отдыхе



Понятие «личная гигиена» очень широкое и включает в себя выполнение многих правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, работоспособности, активного долголетия, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний.



С самого рождения родители определяют режим дня ребенка

1. Подъем в 8.00
2. Зарядка – 8.10
3. Душ, умывание -8.30
4. Завтрак – 8.50
5. Свободное время – 9.00 – 10.00
6. Выполнение домашнего задания - 10.00 -12.00
7. Обед – 12.00
8. Занятия в школе – 12.45 – 16.35
9. Любимые занятия – 17.00 – 19.00
10. Ужин – 19.00
9. Подготовка ко сну – 20.00-21.00
10. Сон – 21.00



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ



- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

ДРУЗЬЯ



С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ

ОБЩЕСТВО





Психическая и эмоциональная устойчивость

Составляющие эмоционального благополучия



Научными исследованиями установлено, что:

- насилие в той или иной форме совершается в каждой **четвертой** российской семье;
- ежегодно **около 2 млн.** детей в возрасте до 14 лет избиваются родителями;
- **для 10% этих** детей исходом становится смерть, а для 2 тыс.- **самоубийство**;
- более **50 тыс.** детей в течение года уходят из дома, спасаясь от собственных родителей, а **25 тыс. несовершеннолетних** находятся в розыске.



Последствия жестокого обращения с детьми в семье

- уход в религиозные секты;
- объединения в неформальные группы с криминальной и фашисткой направленностью;
- агрессивное, преступное поведение детей;
- сбежавшие из дома дети умирают от голода и холода, становятся жертвами других детей, также сбежавших от домашнего насилия и др.





- **Хорошо, если рядом окажутся с раннего детства родители, которые научат видеть хорошее в других людях и окружающем мире и подскажут, как развить свои таланты и положительные качества**

Слова родителей (добрые и обидные)

- Молодец
- Отлично
- Умница
- Солнышко
- Доченька
- Супер
- Мы гордимся тобой
- Лучшая
- Классно
- Моя прелесть
- Золотце
- Молодчина
- Моя радость
- Заботливый
- Я люблю тебя
- Рыбка
- Киса, приветливая,,
- Взрослая, так держать, красавчик
- Лентяй, дубина, тварь, сволочь, зараза.
- Хамло, безмозглая курица, истеричка, хамка, угрожали отдать в детский дом, не тупи, овца, мат.
- Бездарность , иди с глаз долой
- Дурак
- Дебил
- Пошляк
- Скотина,
- Зараза
- Глупый
- Нахал
- Козел
- Злюка
- Балда
- Вредина,
- Дура,
- Эгоистка, Тупица,
- Дрянь, сволочь

РЕБЁНОК ЖДЁТ ОТ РОДИТЕЛЕЙ

ЛЮБВИ,
ТЕПЛА,
ОДОБРЕНИЯ,
ЗАБОТЫ,
ПОДДЕРЖКИ,
ПОХВАЛЫ,
ПОНИМАНИЯ,
НЕЖНОСТИ,
УЛЫБКИ



Родители всегда рядом



Традиции

- Читаем вместе книги
- Строим вместе горку
- На Масленицу печем блины
- Посещаем дедушку и бабушку и дарим подарки
- Катаемся на лыжах, ледянках
- Совместная генеральная уборка
- Ловим рыбу, варим уху
- Мою посуду по очереди
- Украшаем дом перед Новым годом
- Играем в шахматы
- Печем торты

СЕМЬЯ – ШКОЛА ЛЮБВИ

«Счастлив тот, кто счастлив у себя дома», - Л.Н. Толстой

Семья дает человеку то, чему невозможно научиться по книгам или фильмам. Семья – это лучшая школа любви. Глядя на пример своих родителей, дети наследуют их опыт и воплощают его в своей жизни.

В семье человек приобретает высокие ценности, честь, настоящую любовь, глубокое сердце. Становится толерантным и патриотичным гражданином.

Наша семья – это те люди, которые нам наиболее близки, с которыми мы поддерживаем связь в течение всей своей жизни, и именно любовь не дает этой связи прерваться.



Выводы:

- Мы выяснили, что здоровый образ жизни способствует укреплению здоровья человека с помощью определенных профилактических мер. При ведении здорового образа жизни улучшается эмоциональное самочувствие, повышается работоспособность и нормализуется жизнедеятельность организма.
- Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание и отказ от вредных привычек), семейных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие (т.е. здоровье) в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Источники

1. Ожегов С. И. Словарь русского языка. 70000 слов/ Под ред. Н. Ю. Шведовой. – 23-е изд., - М.: Рус. Яз., 1991
2. Конвенция о правах человека
3. Сборник пословиц и поговорок
4. <http://www.viri.rdf.ru>
<http://school-collection.edu.ru>
wiki.iteach.ru/index.php



Дети – главный подарок для мира,

**С ними чудесней земная картина.
Всё понимают, берутся за всё
Лучшее с ними людское житьё
Частенько слабы, неумелы их руки,
Но некогда думать ребятам о скуке.
В движеньях, заботах их время
проходит,
Удача к усердным с годами
приходит.
В детские годы мечты расцветают,
Взрослые часто об этом не знают.
Надо детишкам права объяснить,
Многому надо их обучить.
Мир станет лучше на нашей
планете,
Если счастливыми будут все дети!**

Виктор Павлов