

Понятие здоровье.
Воспитание здорового
ребенка.
Проблемы, влияющие на
рождение здорового
ребенка.

Здоровье - это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (ВОЗ)

- **Физическое здоровье** – естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов.
- **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** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Здоровый образ жизни включает в себя:

1. Плодотворный труд;
2. Рациональный режим труда и отдыха;
3. Искоренение вредных привычек;
4. Оптимальный двигательный режим;
5. Личная гигиена;
6. Закаливание;
7. Рациональное питание.

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- Вставать ежедневно в одно и то же время;
- заниматься регулярно утренней гимнастикой;
- есть в установленные часы;
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями;
- соблюдать правила личной гигиены;
- следить за чистотой тела, одежды, обуви;
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении;
- ложиться спать в одно и то же время!

Воспитание здорового ребенка

- Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве;
 - Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4х раз. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми.
 - Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит».
- ! Интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.**

Воспитание здорового ребенка

- Детские стрессы – влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость.
- На что следует обратить внимание в семье?

Соблюдение режима, дневной и ночной сон, правильное питание, свежий воздух, личная гигиена, комфортная психологическая обстановка в семье, спортивные игры, закаливание.

Факторы, от которых напрямую зависит рождение здорового ребенка.

- Курение;
- Инфекционные заболевания;
- Недосыпания и ночная работа;
- Лекарственные препараты;
- Алкоголь;
- Экология;

Нормы при рождении:

- В норме ребенок рождается на 9 месяце (38-40 неделя).
- Рост - от 45 до 55 см. Наиболее интенсивно малыш растет в первые 3 месяца жизни.
- Вес – 2600 -4500г. В течение 1 месяца тяжелеет на 20 г. в день.