

**МАОУ СОШ №3 г. Железнодорожный
Московской области**

Здоровые дети в - здоровой семье

Классный час подготовила: Гренкова А.А.
Кл. руководитель 5Б класса, учитель математики

Уполномоченный
Российской Федерации
ребенка Павел
во всех школах
1 (3) сентября 2014 года
«Здоровые дети – здоровая
семья», посвященный
позитивному образу
образа жизни, благополучия
отношения к семье и традициям.





▣ Здоровые дети - это великое счастье.

На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно в семье закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

В то же время многие специалисты считают, что здоровье человека определяется в значительной мере «доминантой» здоровья, закладываемой с детства. Сначала в результате механического повторения правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип «здорового» поведения. Постепенно на его основе приобретаются соответствующие знания, и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, «настрой» на здоровье. В этом и заключается специфическая «работа» мозга в управлении здоровьем.

**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.**

Конституция РФ

Семья — это очень важная социальная единица, которая находится под охраной закона. В Статье 38

Конституции РФ четко изложено, что:

1. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.
2. Забота о детях, их воспитание — равное право и обязанность родителей.
3. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.

Ассоциации

**Если семья – это постройка, то
какая.....**

Если семья – это цвет, то какой.....

Если семья – это музыка, то какая....

**Если семья – это геометрическая
фигура, то какая....**

**Если семья – это название фильма, то
какого...**

Если семья – это настроение, то какое...

- Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,
- правильное питание,
- радостное ощущение своего существования в этом мире.

Словарь семейных отношений

Сопереживание

Доверие

умение

слушать

Признание

Поддержка

а

ЛЮБОВЬ

Желание

Равенств

Верност

ь

Юмо

Толерантнос

Приспособляемос

компроми

Нежност

ь

Классификация семейных

1) ценности супружества;

детей

отношений в семье;



нальной

О
6
К
7
3

- **Правильное питание** – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет ***“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”***. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. 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.



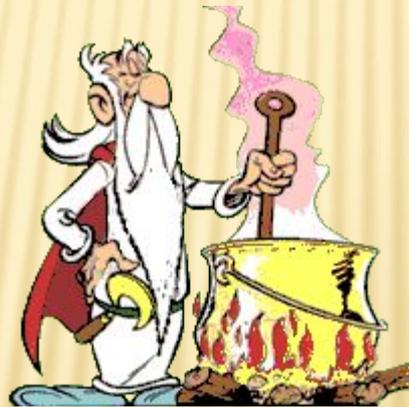


Дружина
(Стас Намин, ВИА «Цветы»)



Растите удачника!

(маленькие хитрости)



Советы психолога



**"Машина любит смазку,
а человек – ласку". "Для
того, чтобы просто
существовать, ребёнку
требуется 4 объятия в
день, для нормального же
развития - 12". Эту
хитрость обнаружил и
подарил известный
американский хирург
Роберт Мак.**



Одобрение даст ребёнку ориентир, как себя вести. При хорошей дозе одобрений можно обойтись минимумом запретов. Но при этом всё, что хорошо получается, отмечать, а что пока не удаётся, не замечать. Пореже переводить в словесный план и делать "глобальные выводы": "Вечно ты..!", "Вечно у тебя..!", "Никогда не..!". Доказано: это оказывает парализующее



- Если не испытываете радости от общения с ребёнком, но при этом пытаетесь его чему-то научить, то знайте, что дело бесполезное: научите избегать ваших уроков (обучений).
- Замечено, что заурядный, но смелый, решительный человек может соперничать в удаче с любым талантом, если талант робок.
- Обделённые талантом побеждают чаще, потому что напористы и решительны. (Значит, у



Пик раскрытия способностей очень индивидуален. Он может быть и в 5, и в 15, и в 20, и в 40, и даже в 60 лет. В чём и когда проявятся эти способности и проявятся ли? Жизнь, т.е. среда, условия, может способствовать их появлению и проявлению.



- ▣ **Эволюция заложила в наш мозг стремление к преодолению трудностей. Видимо, поэтому хитрые японцы воспитывают, памятуя свою поговорку: "Если на пути к твоему счастью нет никаких препятствий, создай их сам".**
- ▣ **А древние китайцы знали такую хитрость: "Если ты недоволен собой – совершенствуй себя, а если ты недоволен другими – совершенствуй себя, а не**