

Здоровые дети – в здоровой семье



По предложению
уполномоченного при
Президенте Российской
Федерации по правам
ребенка П.Астахова, во
всех школах России
1 сентября 2013 года
пройдёт урок **«Здоровые
дети - в здоровой семье»**,
посвященный позитивному
опыту здорового образа
жизни, бережного
отношения к семейным
ценностям и традициям.





Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

(Материал из Википедии — свободной энциклопедии)



17-20%

Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия

8-10%

Генетическая
биология
человека

8-10%

Здоровое
питание

ЗДОРОВЬЕ

45-55%

Образ жизни
(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Здоровые дети - это счастье семьи.

Веками люди искали спасение от болезней в правильном питании, в закаливании, в спорте, а оно кроется в здоровом образе жизни, основы которого закладываются в семье.

**Закон “Об
образовании” (ст.18)
возлагает всю
ответственность за
воспитание детей на
семью, а школы
призваны
содействовать и
дополнять семейную
воспитательную
деятельность.**



Конституция РФ

Семья — важная социальная единица, которая находится под охраной закона.

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.

(Из статьи 38 Конституции РФ)

Семейные ценности

- 1) ценности супружества;
- 2) Ценности демократизации семейных отношений;
- 3) ценности в воспитании детей;
- 4) ценности родственных связей;
- 5) ценности саморазвития;
- 6) ценности профессиональной занятости.



Игра «Ассоциации»

СЕМЬЯ

ЗДОРОВЬЕ

болезнь

родители

спорт

Правильное
питание

Вредные
привычки



Согласны ли вы с пословицей?

Деньги потерял – ничего не потерял,
друга потерял – много потерял,
здоровье потерял – всё потерял.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
СПИД

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Профилактика
ПАВ

Психологический
микроклимат семьи

Гигиенические
условия

Двигательная
активность

Рациональный
режим

Профилактика
курения

Профилактика
алкоголизма

Пирамида здорового питания



Правильное питание – залог здоровья человека, а здоровье – фундамент его счастья.

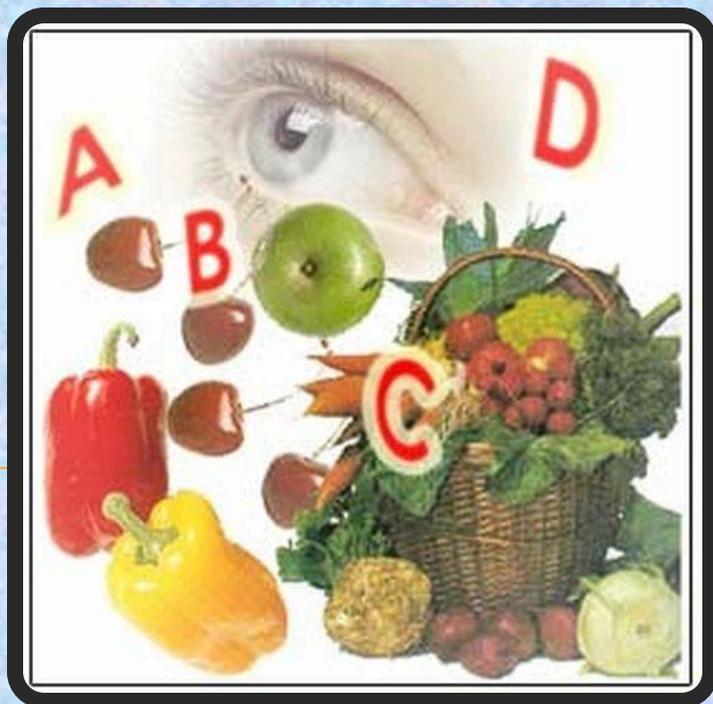
Согласны ли вы с высказываниями:

- 1) Всё полезно, что в рот полезло.**
- 2) Чтоб красивым, стройным быть, надо овощи любить.**
- 3) Когда я ем, я глух и нем.**
- 4) Когда я кушаю, я говорю и слушаю.**
- 5) Неаккуратность за столом – неуважение к себе и окружающим.**



“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”.

Этот совет дал человечеству древнегреческий философ Сократ. Соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе правильно сочетались различные продукты и химические вещества.



Навыки гигиены и их значение в сохранении здоровья

Какие навыки
гигиены вы
получили в семье?



Какова их роль в
сохранении
здоровья?

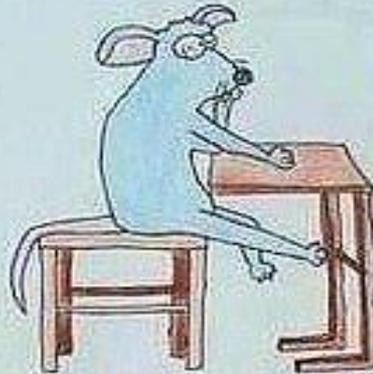


Гигиена труда

1 урок



2 урок

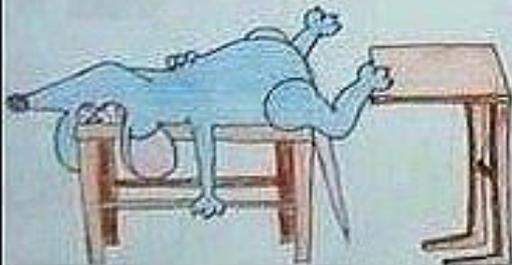


3 урок

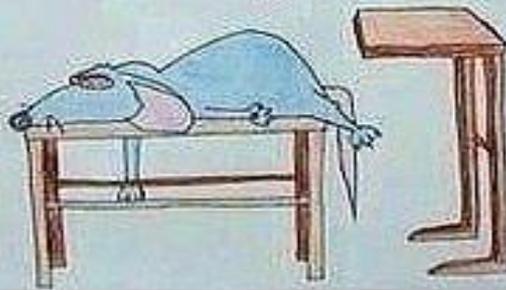


школьные будни...

4 урок



5 урок



6 урок

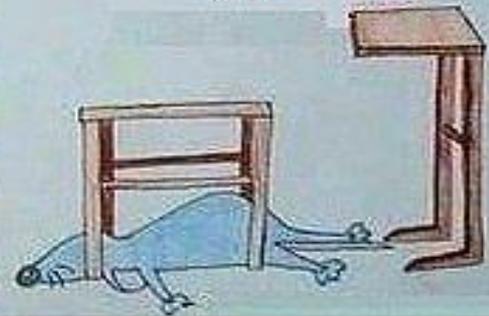
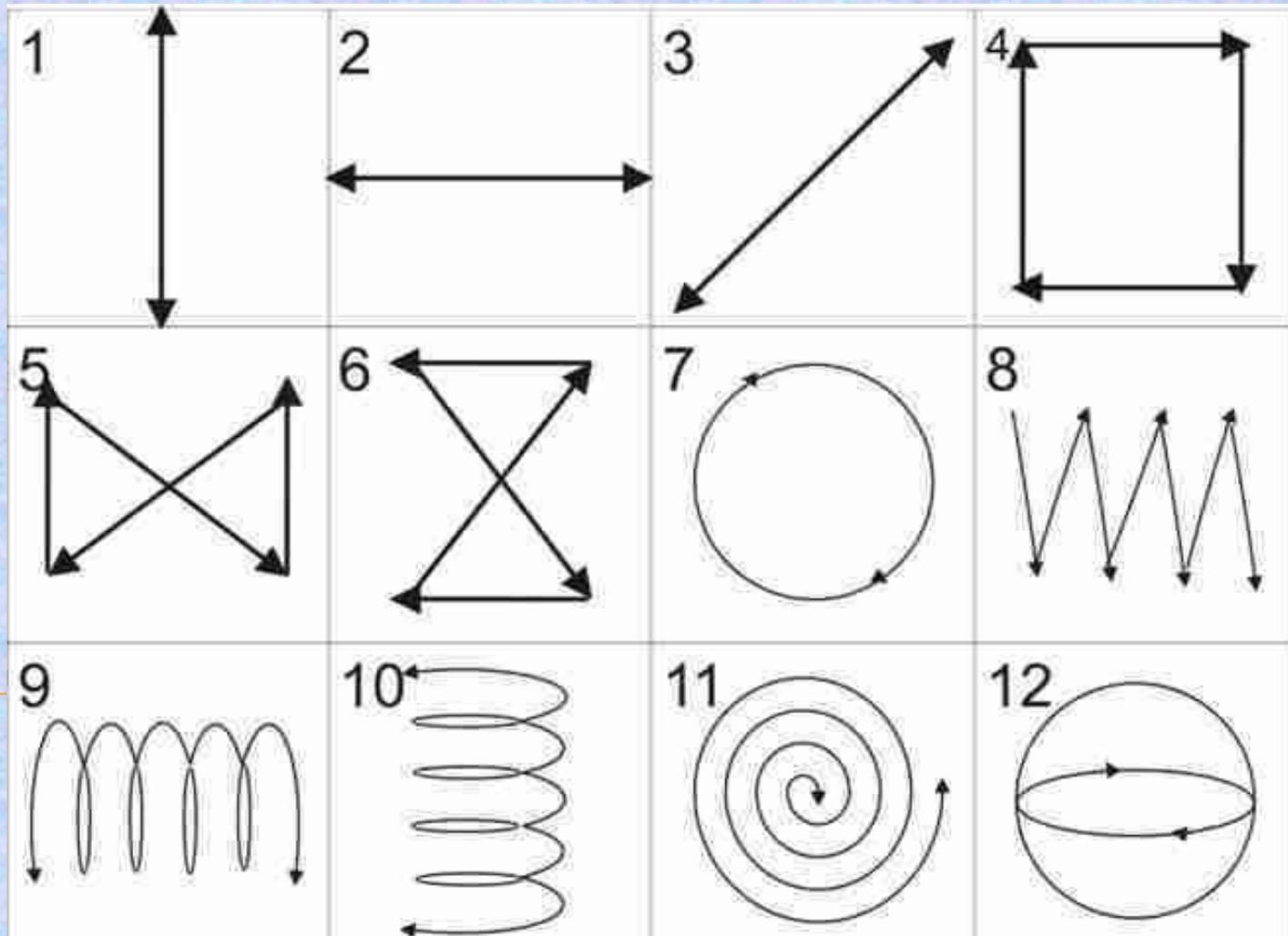


Схема упражнений для глаз



Слёзы : польза или вред?

1. Эмоциональное облегчение;
 2. Очищение слизистой оболочки глаз;
 3. Касание лица грязными руками;
 4. Неумение контролировать эмоции.
-



Отличайте настоящее горе от неприятностей и проблем!

«Я не мог купить себе сапоги и считал себя несчастным, пока не встретил человека, у которого не было ног».

Дейл Карнеги



Способы переключения в стрессовой ситуации:

- 1. Счёт до 10.**
- 2. «Сжатие-расслабление».**
- 3. «Переключи внимание».**
- 4. Маленькие радости .**

Здоровье зависит от нашего душевного состояния. Никогда не копите зла на людей, обидевших вас. **Зло, подобно пару, может разорвать сосуд, в котором заключено.**

Душевное равновесие - ступень на пути к здоровью.

Объясните значение выражений:

1. Большинство людей счастливы настолько, насколько они считают себя счастливыми.
2. Счастье – это наше внутреннее состояние, привычка видеть хорошее и настраивать себя на хорошее.
3. Привычка искать и помнить плохое приводит к болезням.



Игра «Ситуации»

1. Старшеклассник угощает тебя сигаретой, убеждая, что это приятно и безвредно. Как ты поступишь?



2. ДЕТИ ТАЙКОМ ОТ ВЗРОСЛЫХ НЮХАЮТ КАКОЕ-ТО ВЕЩЕСТВО И ПРИГЛАШАЮТ ТЕБЯ. КАК ПОСТУПИТЬ?

??



?

?

3. Друг говорит, что от одного укола наркоманом стать невозможно. Что ты ему ответишь?



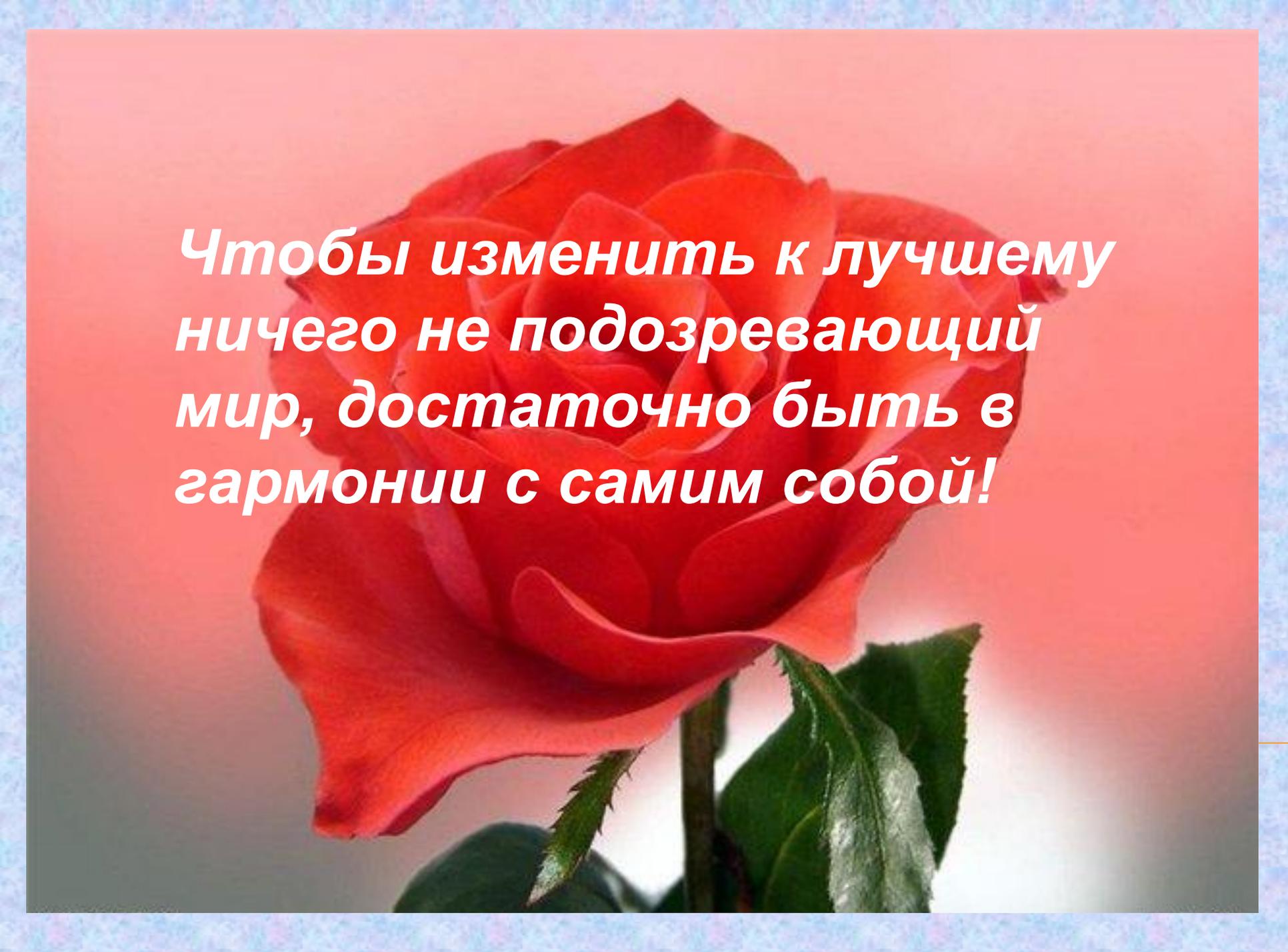
4. Идя по тротуару, ты видишь мяч, выкатившийся из соседнего двора на проезжую часть. Как поступить?



Секрет гармонии – здоровый образ жизни:

1. Правильное питание;
2. Поддержание физического здоровья;
3. Отсутствие вредных привычек,
4. Радостное ощущение своего существования в этом мире.





*Чтобы изменить к лучшему
ничего не подозревающий
мир, достаточно быть в
гармонии с самим собой!*