



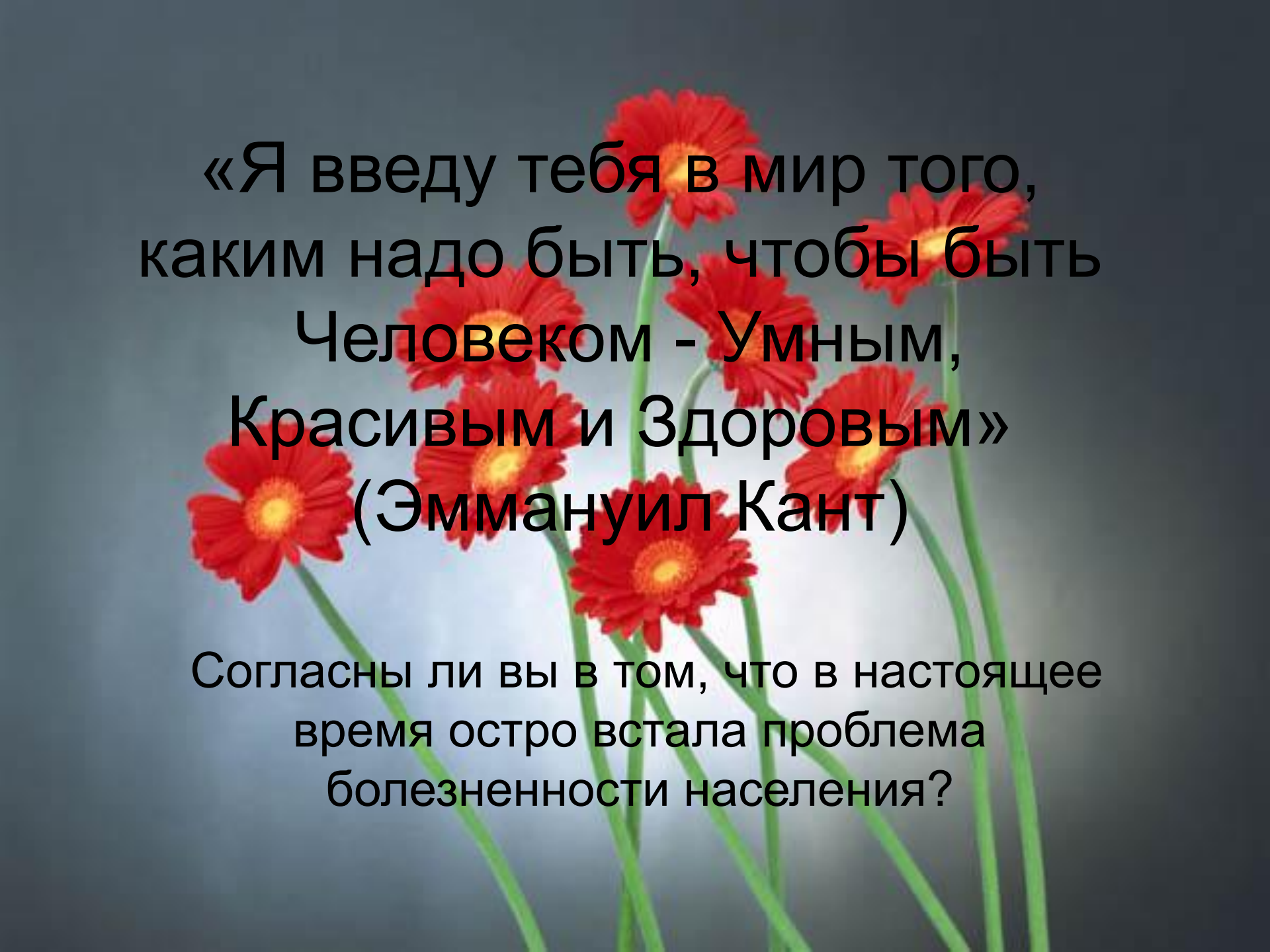
Здоровые дети – в здоровой семье!

Самусенко И.Г., учитель физической культуры ГКОУ РА «Адыгейской специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната I, II, III и IV видов»
г. Майкоп, 2013 г.

A background image featuring several vibrant red daisies with yellow centers and green stems, set against a soft, light blue gradient background. The flowers are scattered across the frame, with some in sharp focus and others slightly blurred, creating a sense of depth.

Здоровые дети – в здоровой семье!

Уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка Павел Астахов предложил во всех школах России провести 1 (2) сентября 2013 года урок «Здоровые дети - в здоровой семье», посвященный позитивному опыту здорового образа жизни, бережного отношения к семейным ценностям и традициям.

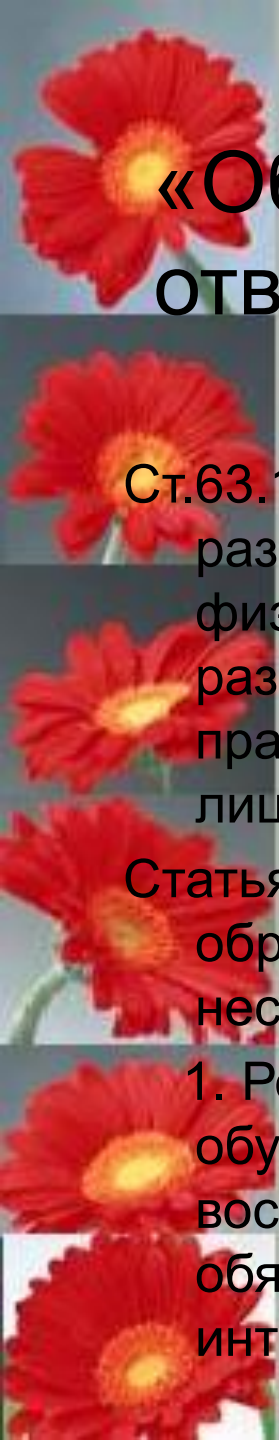


«Я введу тебя в мир того,
каким надо быть, чтобы быть
Человеком - Умным,
Красивым и Здоровым»
(Эммануил Кант)

Согласны ли вы в том, что в настоящее
время остро встала проблема
болезненности населения?



Рождение человека было и всегда будет одним из самых удивительных и значимых событий нашей жизни. Как и большинство родителей, вы предвкушаете радость, счастье материнства и отцовства. Вместе с тем вы представляете себе все те трудности и заботы, которые появятся в вашей жизни. Для того чтобы произвести на свет здорового малыша и вырастить человека, который оправдает ваши надежды и чаяния, потребуется немало сил, умения и терпения.

A vertical strip of red daisy flowers is positioned on the left side of the slide, extending from the top to the bottom. The flowers are in various stages of bloom, with bright yellow centers and vibrant red petals.

Семейный кодекс ст.63.1, закон «Об образовании» ст.44.1 возлагает всю ответственность за воспитание детей на СЕМЬЮ.

Ст.63.1 «Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей». Родители имеют преимущественное право на воспитание своих детей перед всеми другими лицами.

Статья 44. Права, обязанности и ответственность в сфере образования родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

1. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.

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.

Тест: «Ассоциации».

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

Если семья – это цвет, то какой.....

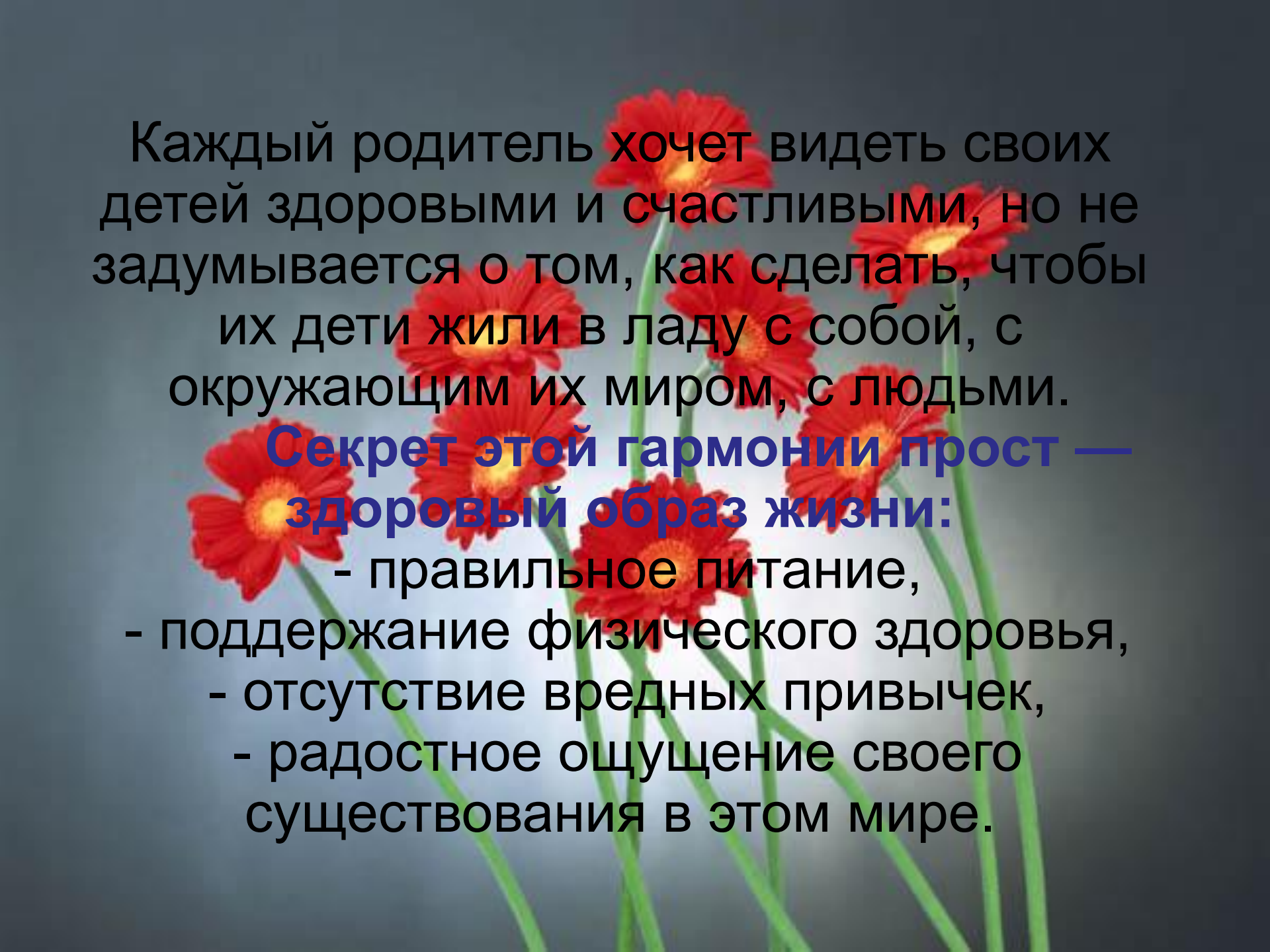
Если семья – это музыка, то какая....

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:

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

мы не вовремя питаемся. Вместо пяти раз, мы едим два раза, но до полного насыщения;
ошибка шестая. Мы едим слишком много сладкого;
ошибка седьмая. Мы неправильно храним продукты, неправильно их готовим;
ошибка восьмая. Мы слишком любим лакомиться;
ошибка девятая. Мы слишком мало знаем о питании;
ошибка десятая. Питание должно соответствовать возрасту.



Правильное питание – основа здорового образа жизни.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 ПОРЦИИ

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ



Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет сидячий образ жизни и не занимается физкультурой или спортом, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Замечено, что с возрастом люди, не поддерживающие регулярную физическую активность на должном уровне чаще болеют и хуже себя чувствуют.





Напротив, человек тренированный даже в возрасте легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и выносливость сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Любая регулярная физическая активность укрепляет скелет, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, благотворно влияет на нервную систему.

Минимумом для человека, ведущего здоровый образ жизни – является ежедневная зарядка. В идеале она должна стать привычкой, как умывание по утрам.



Еще лучше регулярные тренировки. Полезно заниматься практически любым видом спорта на любительском уровне. Бег трусцой, фитнес, туристические походы, плавание - отличный выбор для поддержания и укрепления вашего здоровья.



Для людей, ведущих сидячий образ жизни, работников офисов особенно важны физические упражнения на воздухе. Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение минимум часа является одним из важных компонентов формирующих здоровый образ жизни.



При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка или пробежка в вечернее время, перед сном. Она снимает напряжение после работы и забот дня, успокаивает нервные центры, стабилизирует дыхание.



Для нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.

Еще Павлов указывал, что сон предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким.

Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью, в течение дня чувствует себя усталым и заторможенным.



Проблемы, мешающие
здоровому образу жизни.

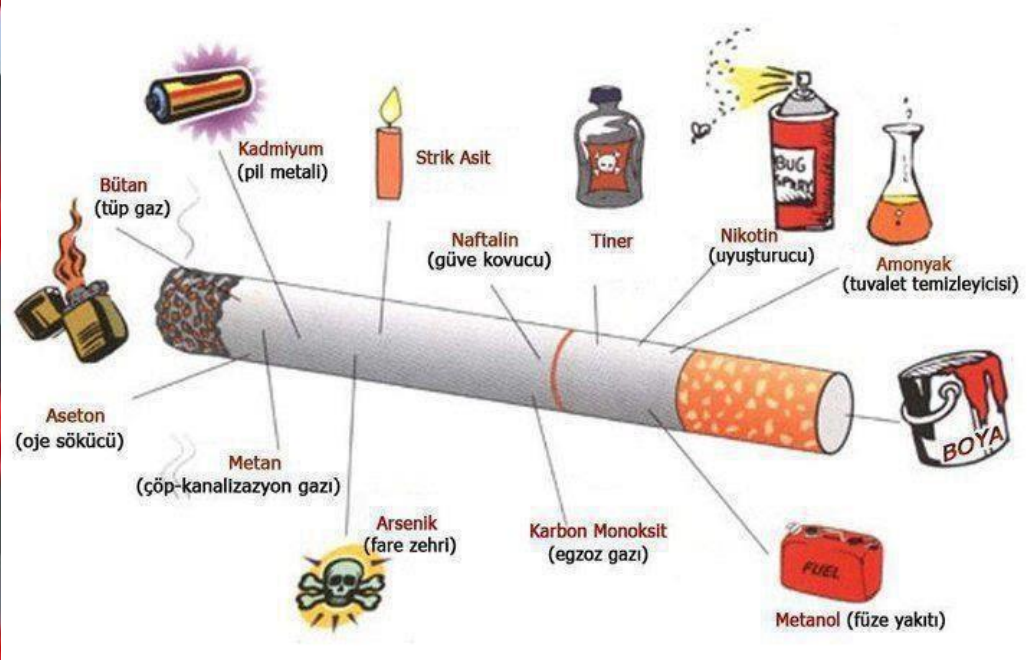
1. Алкоголизм.
2. Курение.
3. Наркомания.



Алкоголизм



Курение



Наркомания



Хочешь попробовать?

Почему эти проблемы возникают?

Задумайтесь для начала: все ли в порядке в
вашей семье? Уютно ли себя в ней
чувствует ребенок? Доверяете ли вы ему?



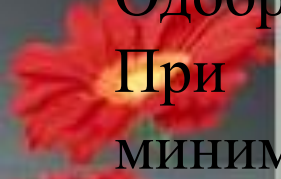


С детьми нужно разговаривать: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам детей помогут вам, родителям, будущим родителям, установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.



"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 ориентиры, 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 гипнотическое действие.

Имеет ли смысл физическое наказание?



Аргументы родителей

«Пусть ребенок знает, что с ним не шутки шутят – дело вполне серьезное»

«Иногда просто нет другой возможности повлиять на ребенка»

«В детстве меня тоже били, и это мне не повредило»

«Шлепок разряжает обстановку и снимает напряжение»

Результаты телесных наказаний

Ребенок чувствует себя униженным

Ребенок не умеет справляться с

отрицательными эмоциями другим способом

Опасность для жизни ребенка

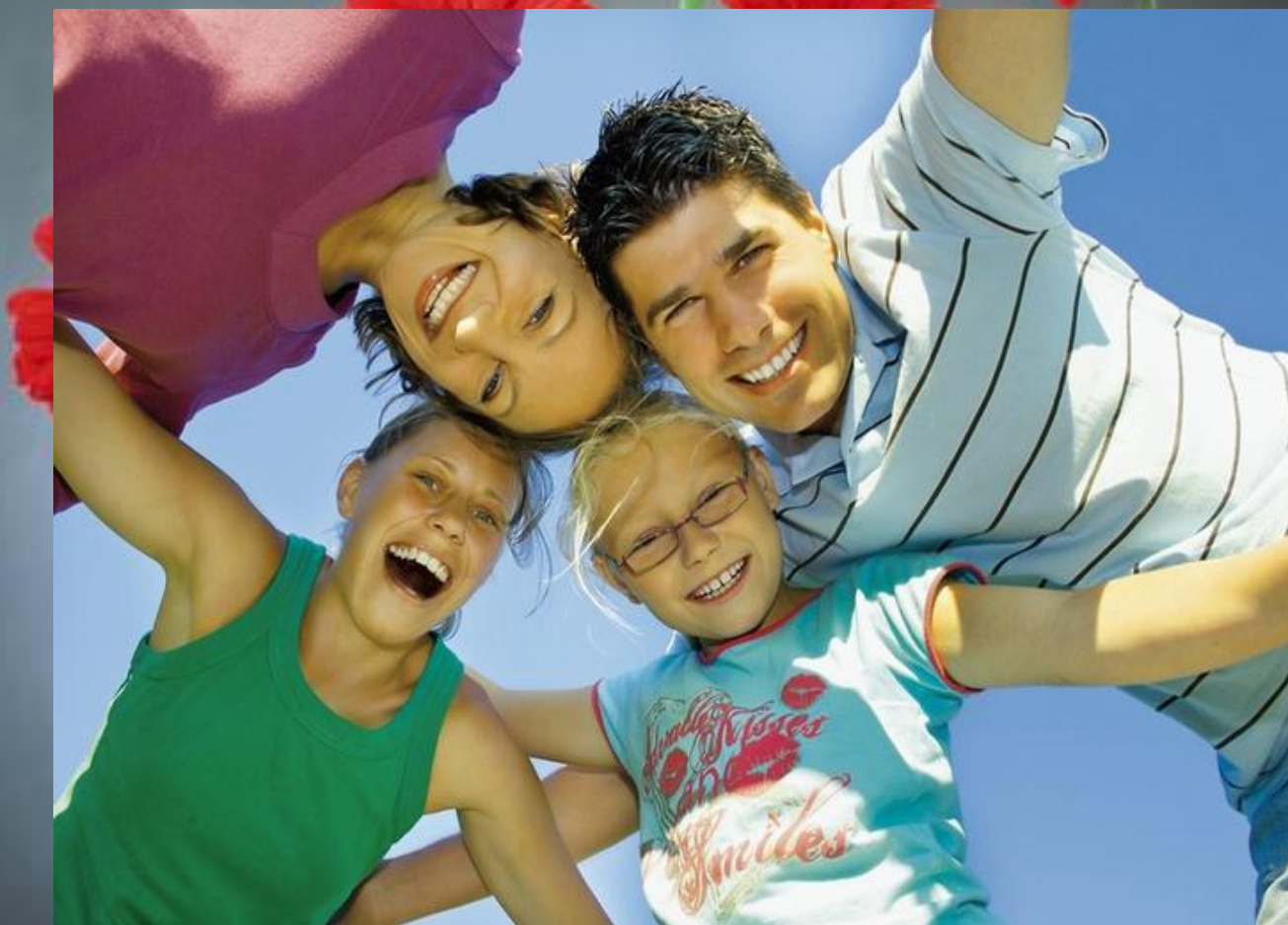
Ребенок сам начинает избивать младших





Альтернатива телесным наказаниям
*Старайтесь научить ребенка,
как исправить неправильный поступок.
Хвалите детей за хорошее поведение!
Разговаривайте с детьми в тоне уважения
и сотрудничества.
Старайтесь не выражать предпочтение
одному из детей.
Оценивайте сам поступок, а не того,
кто его совершил.*

Согласны ли вы, что, ребенок счастлив и весел тогда, когда у него здоровая семья?





Здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба, совместные дела. Давайте будем помнить о том, что все: и взрослые, и дети хотят жить в мире красоты, фантазии и творчества. Какова наша семья, таковы наши дети, таково наше будущее.

Словарь семейных отношений:
любовь, верность, нежность,
поддержка, равенство, компромисс,
признание, приспособляемость,
умение слушать, толерантность,
доверие, желание, юмор,
сопереживание.





**Семья – главное в жизни!
Здоровые дети –
растут только в здоровой
семье!**