

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

**КЛ. ЧАС В 5 КЛАССЕ МОУ «СОШ
№2»**

Г.О.САРАНСК

2013-2014 УЧ.ГОД.

КЛ. РУК. СЫРКИНА М.П.



□ **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.

□ Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ

- ◆ Физическое здоровье
- ◆ Психическое здоровье
- ◆ Нравственное здоровье

▣ **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

- ▣ **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. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

- 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.

**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.**

Важно, чтобы по мере освоения ЗОЖ у каждого ребенка формировались чувства нежности и любви к самому себе, настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости, безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям.

Помните:

- если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе,
- если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,
- если ребенку удастся достигать желаемого - он учится надежде,
- если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

Основа счастья и духовного здоровья - Вера, Надежда, Любовь.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу,
- тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение — великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их,
- повышенное внимание к состоянию здоровья детей

- **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.





Завтрак должен быть достаточно питательным. Хорошее «топливо» для мозга – сахар. Однако, помимо сладкого, первый прием пищи должен быть насыщен и другими пищевыми веществами, в том числе, сложными углеводами, которые также необходимы для умственной деятельности. Поэтому неплохой выбор на завтрак – каша (в том числе овсяная), тосты, хлопья или мюсли, яйца, соки, йогурты, овощи и фрукты.



ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ



Если школьник будет питаться рационально, разнообразно, ежедневно получая все необходимые его организму вещества, то вы скоро заметите, что чадо радуется не только хорошим настроением и здоровым цветом лица, но и пятерками в дневнике.

РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

Сливочное масло: 30–40 г

Растительное масло: 15–20 г

**Хлеб (пшеничный и ржаной):
200–300 г**

**Крупы и макаронные изделия:
40–60 г**

Картофель: 200–300 г

Овощи: 300–400 г

Фрукты свежие: 200–300 г

Сок: 150–200 мл

Сахар: 50–70 г

Кондитерские изделия: 20–30 г

**Молоко, молочные продукты:
300–400 г**

Мясо птицы (филе): 100–130 г

Рыба (филе): 50–70 г



Главное правило, о котором часто забывают родители, – питание должно быть **разнообразным**. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка.

Нужно учитывать и продолжительность приемов пищи и продолжительность интервалов между этими приемами. Разумный режим питания обеспечивает слаженную, без перебоев и перегрузок, работу желудочно-кишечного тракта, хорошее усвоение пищи и нормальное течение обмена веществ, а в результате прекрасное самочувствие. Растущему организму подходит четырехразовое полноценное питание. Перекусы в школе на переменах, булочками без чая, приносят скорее вред, чем пользу желудку. В ваших силах обеспечить ребят знаниями о правильном режиме питания.





**Поместили
гвозди на несколько
часов в колу, а в
чайнике вскипятили
лимонад.**



**Ржавчина с гвоздей
сошла легко, а налет
после первого же
кипячения остался
лишь на
нагревательном
эlemente чайника.**

- **Задача школы и родителей** – объяснить подростку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у подростков. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый “букет” достаточно серьезных хронических заболеваний.
- По исследованиям ученых здоровье человека на **50%** - его **образ жизни**, на **20%** - **наследственность**, еще **20%** - **окружающая среда** и только **10%** - **здравоохранение**.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



Сбалансированное питание



Активный образ жизни

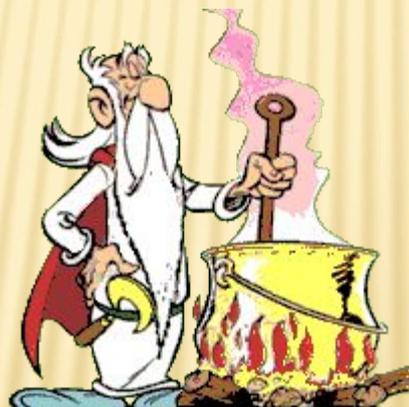


Психологическое здоровье



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.

□ **СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ.**

□ **СПОРТ В САРАНСКЕ.**

□ **Спорт в Саранске**, как и во всем мире, любят и активно им занимаются.



□ **Новости спорта России** сегодня важны и интересны как никогда. Страна готовится к проведению сразу нескольких *спортивных мероприятий*. Это и молодежная Универсиада в Казани в 2013 году. Олимпийские игры в Сочи - 2014 год. И, конечно же, мировой Чемпионат по футболу 2018 года. Одним из претендентов на проведение отборочных матчей Чемпионата Мира по футболу является Саранск.

МОРДОВИЯ СПОРТИВНАЯ

- В стране ведется интенсивное строительство спортивных сооружений и сопутствующей инфраструктуры. В Саранске также строится огромный современный стадион и возможно именно наш город выберут в качестве спортивной площадки для проведения международных футбольных матчей.
- **Спортивная Мордовия** может по праву гордиться своими спортсменами. Доказательством тому служат *достижения мордовских спортсменов* на международных соревнованиях. Прошедшая этим летом олимпиада в Лондоне показала их спортивные возможности. **Мордовские спортсмены** в Англии завоевали множество наград. Появились новые имена Олимпийских чемпионов.

МОРДОВИЯ СПОРТИВНАЯ

- Растет мастерство *спортсменов из Мордовии*. Да и как тому не быть, если *о развитии спорта в Мордовии* заботятся на самом высоком уровне. *Спорт в Саранске* имеет приоритетное направление. Строятся как крупные спортивные сооружения, так и обустраиваются школы, спортивные площадки местного значения. Проводятся **спортивные мероприятия** *как в Саранске*, так и на территории всех районов Мордовии. Выявляются лучшие спортсмены