

МОУ СОШ №3 г.
Можайск

Здоровые дети - в здоровой семье

Классный час подготовила :Ермолина П.Н.
Кл. руководитель 11 класса, учитель математики

каким надо быть, чтобы быть
Человеком - Умным,
Красивым и Здоровым»
(Эммануил Кант)



«С днем знаний» - стихотворение Ирины Асеевой

- День пришёл. Звонки звените!
- Начинайся год учебный,
- Год мечтаний и открытий,
- Грустный год и год волшебный.
- Как сияет класс знакомый!
- Вроде всё привычно, просто,
- Только каждый месяц школьный
- Ставит множество вопросов.
- Пожелаем выйти с честью
- Из нелёгких испытаний,
- Много радостных известий,
- Пусть удача будет с вами!
- Исполнения желаний
- И друзей хороших много,
- И в огромном море знаний

**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.**



□ **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.**

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.**

Классификация семейных ценностей

- 1) ценности супружества;
- 2) ценности, связанные с демократизацией отношений в семье;
- 3) ценности родительства, воспитания детей;
- 4) ценности родственных связей;
- 5) ценности, связанные с саморазвитием;
- 6) ценности внесемейных коммуникаций;
- 7) ценности профессиональной занятости.

Словарь семейных отношений



Сопереживание

Доверие

Желание

Юмор

Умение слушать

Толерантность

Признание

Приспособляемость

Поддержка

Равенство

Компромисс

ЛЮБОВЬ

Верность

Нежность

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

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



ЗДОРОВЬЕ

З – закалка

Д – диета

О – отдых

Р – режим дня

О – отказ от вредных привычек

В – витамины, велосипед, водные
процедуры

Ь

Е – ежедневные пробежки

**Здоровье =
(режим дня + правильное
питание) × хороший отдых —
вредные привычки.**

Здоровый образ жизни

Большая работа для
ее создания

необходимо создать условия:

1. создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу,
2. 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.
3. 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.



An artistic illustration featuring a family of three—two adults and a child—silhouetted against a large, bright orange sun. They are standing on a green, grassy hill. The sky is a pale blue. The overall style is soft and painterly.

семья,
главное в жизни!

OPEN.AZ

Пословицы и поговорки

- Все здоровые люди любят жизнь.
- Где здоровье, там и красота.
- Береги платье снову, а здоровье с молодую.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- В здоровом теле здоровый дух.
- В семье, где нет согласия, добра не бывает.
- В семью, где лад, счастье дорогу не забывает.
- В хорошей семье хорошие дети растут.
- Вся семья вместе, так и душа на месте.
- Дружная семья не знает печали.
- Жизнь родителей в детях.
- Родителей чти — не собьешься с истинного пути.
- Родители трудолюбивы — и дети не ленивы.
- Родительское слово мимо не молвится.



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 гипнотическое действие.



□ 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 них тоже талант, но другой).



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 других".**

**Я желаю счастья вам
Счастья в этом мире
большом.**

**Как солнце по утрам,
Пусть оно заходит в дом.**

**Я желаю счастья вам,
И оно должно быть таким-
Когда ты счастлив сам,
Счастьем поделись с
другим!**

(Стас Намин, ВИА «Цветы»)