



**ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ -
ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК**



- ▶ **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.

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.

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.



Полноценное питание



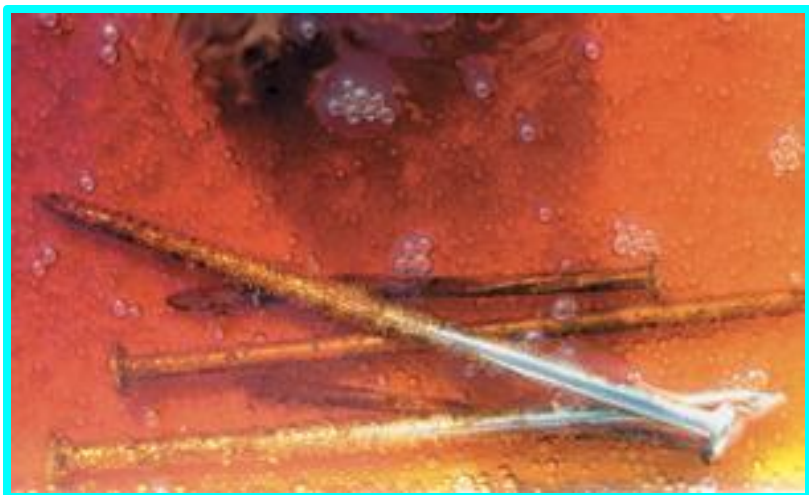
Если ребенок будет питаться рационально, разнообразно, ежедневно получая все необходимые его организму вещества, то вы скоро заметите, что чадо радует вас не только хорошим настроением и здоровым цветом лица, но и пятерками в дневнике.



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 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.**



► По исследованиям ученых здоровье человека на **50%** - его ***образ жизни***, на **20%** - наследственность, еще **20 %** - **окружающая среда** и только **10%** - **здоровоохранение**.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



Сбалансированное питание



Активный образ жизни



Психологическое здоровье

Спасибо за внимание !



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ