

общеобразовательная школа № 27
г.Волжского Волгоградской области

ОБЩЕШКОЛЬНОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ



«ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК»

20 АПРЕЛЯ 2017Г.

- **Здоровье физическое** – это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.
- **Здоровье психическое** – это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.
- **Здоровье социальное** – мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру.
- **Здоровье нравственное** – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которого определяет система нравствен



ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ЧЕТЫРЬМЯ ОСНОВНЫМИ ФАКТОРАМИ:

- 50–55 % зависит от образа жизни :малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание, психологический климат.
- 20–25 % влияние окружающей среды и экологии (только от 5 до 10 процентов детей рождаются здоровыми).
- 20 % – наследственность (по наследственности передаются такие заболевания, как болезнь Дауна, болезни, связанные с обменом веществ, вирусные и другие заболевания).
- И только 5 % зависит от медицины.

Зачем вести здоровый образ жизни?

Для того, чтобы
сохранить здоровье,
данное нам изначально
природой и укрепить
здоровый дух в
здоровом теле!



Компоненты здорового образа жизни



Правила здорового образа жизни



ПРАВИЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ



Составляющие здорового образа жизни

- ☛ Двигательная активность, физическая культура и спорт
- ☛ Закаливание
- ☛ Рациональный режим
- ☛ Рациональное питание
- ☛ Личная гигиена
- ☛ Экологически грамотное поведение
- ☛ Благоприятная психологическая обстановка в семье и в группе



ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ:

- * малоподвижный образ учащихся;**
- перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;**
- стрессовые воздействия во время обучения;**
- несбалансированное питание;**
- отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;**
- несоблюдение режима дня;**
- несоблюдение гигиенических требований.**

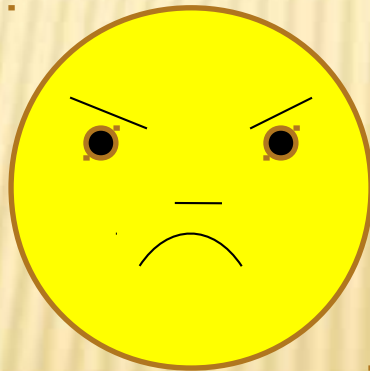
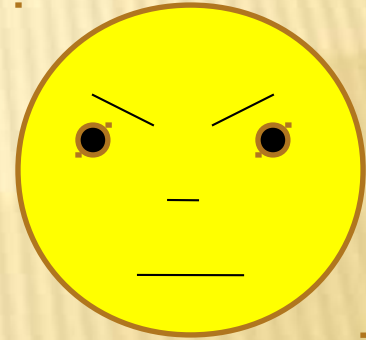
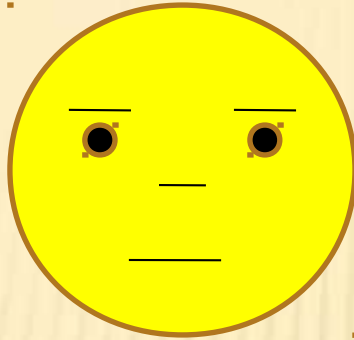
ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

1. Увеличить двигательную активность;
2. Установить режим для ребенка;
3. Полноценное питание;
4. Баня, сауна, бассейн;
5. Массажи;
6. Проветривание, влажная уборка помещений;
7. Создание условий для ребенка (своя комната или уголок);
8. Ограничение просмотра телевизора, игр на компьютере;
9. Семейный уют и дружеские отношения в семье;
10. Привитие гигиенических навыков;
11. Походы в лес, на экскурсии, на концерты, в театр;



МИНИ – АНКЕТА.

- « С каким лицом вы чаще всего общаетесь со своим ребенком?
- « С каким лицом чаще всего ваш ребенок общается с вами?
- « Каким, по-вашему мнению, должно быть лицо вашего ребенка во время общения с вами?



ЛЮБОВЬ УМИЛЕНИЯ

Это инстинктивная, неразумная, иногда наивная любовь.

Ребенок не знает понятия:

«МОЖНО»,

«НЕЛЬЗЯ»,

«надо».

ДЕСПОТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ.

В обстановке деспотичного
самодурства, мелочных
придилок, постоянных упреков
маленький человек
ожесточается.

ЛЮБОВЬ ОТКУПА.

Это форма – одна из причин того, что у ребенка с малых лет извращается представление о добром начале в человеке, он перестает верить в человека и в человечность.

- **Строить отношения с детьми на основе сотрудничества и взаимопонимания.**
- **Не скупится на ласку, сочувствие.**
- **Не применять к детям физических мер воздействия.**

Вопросы



- « Почему ребёнку трудно учиться?
- « Есть ли какие-то объяснения этому, кроме лени, неорганизованности?
- « Как помочь ребёнку быть успешным в учёбе?
- « Что делать?



Это в наших силах!

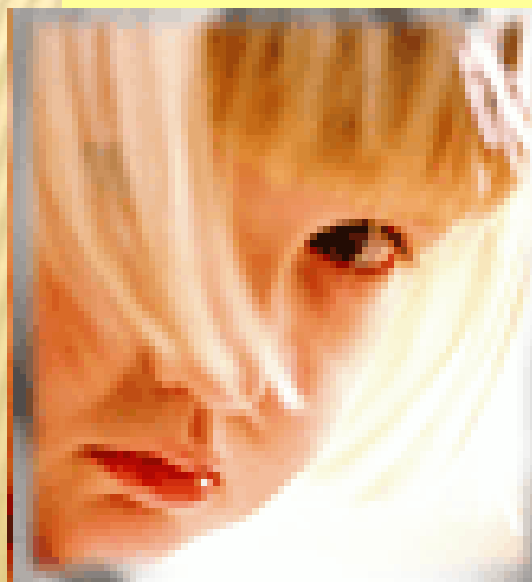
Чтобы успешно дойти каждому ребёнку к выпускному классу, родителям необходимо приучать ребёнка к тому, что школа – это постоянный ежедневный труд, с первых же лет учёбы.

Но именно первые школьные годы самые трудные.



УРОК ВЫУЧИЛ, А ВЫШЕЛ К ДОСКЕ – И МОЛЧИТ.

В чём проблема? «Не в памяти, а в низкой самооценке», - считают детские психологи. Ребёнок зажат, боится ошибиться, боится насмешек. Что делать?



*Хвалить ребёнка за любой даже
маленький успех, внушать веру в
себя,
В собственные способности.*

Грязь в тетрадке, кривые буквы...

Откуда? От неразвитых мышц руки. «От неразвитой мелкой Моторики,»- как выражаются специалисты.

Срочно покупаем пластилин.
И лепим зверушек, человечков.
Вырезаем ножницами картинки,
Раскрашиваем мелкие рисунки.
Месяц занятий даст осязаемый результат.



ОН ДЕЛАЕТ ГЛУПЫЕ ОШИБКИ ИЛИ ПРОСТО ПРОПУСКАЕТ БУКВЫ.

Это бывает, если плохо развит фонетический слух. Вместе раскладывайте слова на буквы. А может он просто торопыга?

Приучите ребёнка дважды медленно прочитать написанное, прежде чем сдать работу на проверку.



НЕ МОЖЕТ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ? ЛЕГКО ВОЗБУДИМ? ВЕРТИТСЯ НА УРОКЕ?

Это может быть следствием нарушением режима дня. Не допускайте, чтобы ребёнок просиживал перед компьютером или телевизором полдня.



Обязательны прогулки, физические нагрузки, спорт, подвижные игры. Еда и сон вовремя.



Полезные советы

Ребёнок нуждается в постоянной поддержке родителей. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах, серьёзное отношение к достижениям и трудностям помогут

Не пропускайте трудности.

При необходимости обращайтесь за помощью к специалистам:

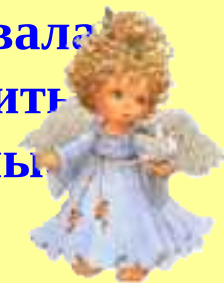
психологу, логопеду, окулисту



Не забывайте напоминать о школьных правилах и необходимости их соблюдать.

Составьте вместе распорядок дня, а затем следите за выполнением

В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Похвала способна повысить интеллектуальные достижения.



ПОРТРЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

-жизнерадостен;

-активен;

- доброжелательно относится к окружающим его людям-взрослым и детям;**
- положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий;**
- развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично;**
- достаточно быстр, ловок и силен**

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и

**МОЖНО ПОЖЕЛАТЬ ВСЕМ ЖЕЛАЮЩИМ ЖИТЬ
СОГЛАСНО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ,
ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ 12 ЖИЗНЕННЫХ ПРИНЦИПОВ:**

- 1) ЛЮБИ РОДИНУ. И ЗАЩИЩАЙ ЕЁ. БЕЗРОДНЫЕ ДОЛГО НЕ ЖИВУТ.**
- 2) ЛЮБИ РАБОТУ. И ФИЗИЧЕСКУЮ ТОЖЕ.**
- 3) УМЕЙ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ. НЕ ПАДАЙ ДУХОМ НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ.**
- 4) НИКОГДА НЕ ТРАВИСЬ НИ АЛКОЯДОМ, НИ ТАБАКОЯДОМ, ИНАЧЕ БЕСПОЛЕЗНЫ БУДУТ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.**
- 5) ЛЮБИ СВОЮ СЕМЬЮ. УМЕЙ ОТВЕЧАТЬ ЗА НЕЁ.**
- 6) СОХРАНИ СВОЙ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС, ЧЕГО БЫ ТЕБЕ ЭТО НИ СТОИЛО. НЕ ПЕРЕЕДАЙ!**

7) БУДЬ ОСТОРОЖЕН НА ДОРОГЕ. СЕГОДНЯ ЭТО ОДНО ИЗ САМЫХ ОПАСНЫХ ДЛЯ ЖИЗНИ МЕСТ.

8) НЕ БОЙСЯ ВОВРЕМЯ ПОЙТИ К ВРАЧУ.

9) ИЗБАВЬ СВОИХ ДЕТЕЙ ОТ РАЗРУШАЮЩЕЙ ЗДОРОВЬЕ МУЗЫКИ.

10) РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА ЗАЛОЖЕН В САМОЙ ОСНОВЕ РАБОТЫ СВОЕГО ТЕЛА. ЛЮБИ СВОЁ ТЕЛО, ЩАДИ ЕГО.

11) ИНДИВИДУАЛЬНОЕ БЕССМЕРТИЕ НЕДОСТИЖИМО, НО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТВОЕЙ ЖИЗНИ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ САМОГО.

12) ДЕЛАЙ ДОБРО; ЗЛО, К СОЖАЛЕНИЮ, САМО ПОЛУЧИТСЯ.



**Мы ЗА
ЗДОРОВЫЙ
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ
теле -
ЗДОРОВЫЙ дух!**

Спасибо за внимание!!!



Хорошего дня!