

Роль семьи в формировании здорового образа жизни



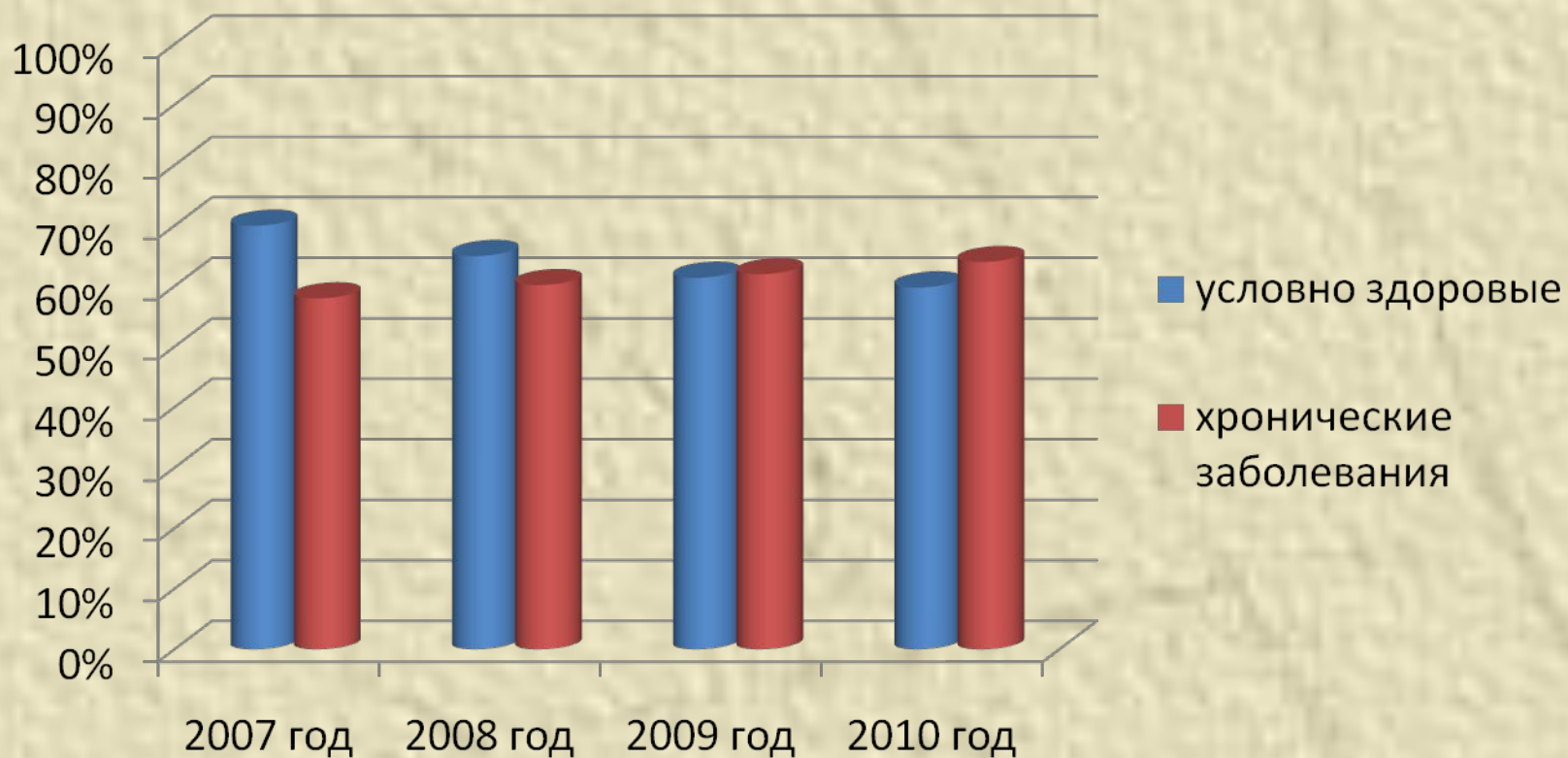
Автор: Михайлюк Елена Ивановна
учитель начальных классов
МБОУ «Красниская СОШ»
Ленинск-Кузнецкого района
Кемеровской области

Семья с существующими в ней взаимоотношениями между детьми и родителями – первая школа интеллектуального, нравственного, эстетического и физического здорового воспитания.



В.А. Сухомлинский

Статистика по школе



«Здоровье (по определению всемирной организации здравоохранения) – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.»



✦ Правильное питание и
витаминация

✦ Гигиена и режим дня

✦ Физическое здоровье

Психоэмоциональное
✦ здоровье

1960г

24%

2010г

90%

– мальчики потребляют
на 55,5% калорий больше
чем девочки

– у 20% мальчиков констатируется
излишек веса по сравнению с
нормой



КАРНИТИН

- вещество, которое обеспечивает доставку “топлива” в энергетические системы клеток
- карнитин содержится в мясе говядины, телятины; много его в молоке

Если подросток ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить – будет в меру бодр и энергичен.

Витамин

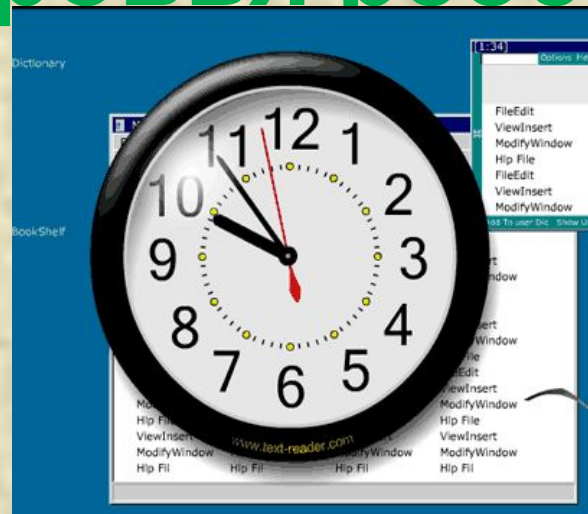
Слово «витамин» придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, необходимо для жизни. Соединив латинское слово вита (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Детям младшего школьного возраста надо съедать в день 500- 600 грамм овощей и фруктов



Режим дня – одно из направлений сохранения здоровья ребенка

Режим дня

- | | |
|---|-------------|
| - Подъем | 7-00 |
| - Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика | 700 - 730 |
| - Завтрак | 730 - 745 |
| - Дорога в школу | 750 - 820 |
| - Пребывание в школе | 830 - 1300 |
| - Дорога из школы | 1305 - 1335 |
| - Обед | 1340 - 1400 |
| - Пребывание на открытом воздухе (прогулка, игры) | 1400 - 1545 |
| - Полдник | 1545 - 1600 |
| - Самостоятельные учебные занятия | 1600 - 1800 |
| - Вечерняя прогулка | 1800 - 1900 |
| - Ужин | 1900 - 1930 |
| - Работа по дому | 1930 - 2000 |
| - Свободное время (занятия по интересам) | 2000 - 2100 |
| - Гигиенические процедуры, подготовка ко сну | 2100 - 2130 |
| - Ночной сон | 21-30 |



Великий физиолог Павлов не раз говорил, что ни что не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый **распорядок жизни**. Это и есть **режим дня**.

Если ребёнок не доспал – у него нет внимания, на уроке он зевает, отвлекается. Поэтому должны быть отведены определённые часы для занятий, прогулок, сна и других различных дел.



Древние греки утверждали:
«Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай»

Группы здоровья:

группа здоровья I – дети здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций

группа здоровья II – дети здоровые, но с факторами риска по возникновению патологии, функциональными и некоторыми морфологическими отклонениями, хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3–5 лет, врожденными пороками развития, не осложненными заболеваниями одноименного органа или нарушением его функции, а также со сниженной сопротивляемостью к острым хроническим заболеваниям;

группа здоровья III – дети с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации, с сохраненными функциональными возможностями

Физические упражнения



развитие и
улучшение
физического
здоровья



развитие и
улучшение
памяти



развитие и
улучшение
умственных
способностей

*Любовь, понимание и
одобрение*

**так же нужны маленькому
человечку для здоровья, как
кальций, йод, солнечный
свет и воздух.**

В здоровом теле-
Кто любит спорт-
Быстрого и
ловкого
Делу время
Здоровье в
порядке -
Болен – лечись,
Здоровье дороже
Лук с чесноком -
Зелень на столе -
Через рот
Никто не позаботится о тебе
лучше-

*здоровый дух.
здоров и бодр.
болезнь не догонит.
потехе – час.
спасибо зарядке.
а здоров
берегись.
богатства.
родные братья.
здоровье на сто
лет.
сто болезней входит.
чем ты сам!*

Что такое здоровье?

- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это богатство, которое не продается и не покупается.
- Здоровье – мы и природа.
- Здоровье – когда мы бегаем, прыгаем, и у нас все получается.
- Здоровье – это то, что нужно беречь.
- Здоровье – это сила и ум.
- Здоровье – самое большое богатство.
- Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже моему коту.
- Здоровье – это счастье, это когда здоровы наши близкие люди, когда у нас дружная семья, и мы с радостью бежим домой, где нас всегда ждут.