

# Здоровые дети – в здоровой семье



# Тест «Твое здоровье»

- 1. У меня часто плохой аппетит.
- 2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
- 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
- 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
- 5. Я не занимаюсь спортом.
- 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
- 7. У меня часто кружится голова.

---

- 8. В настоящее время я курю.
- 9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
- 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром

# Результаты

- ▣ **1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
- ▣ **3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
- ▣ **7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам

По предложению  
уполномоченного при  
Президенте Российской  
Федерации по правам  
ребенка П.Астахова, во  
всех школах России  
С 1 сентября 2013 года  
проходят уроки **«Здоровые  
дети - в здоровой семье»**,  
посвященный позитивному  
опыту здорового образа  
жизни, бережного  
отношения к семейным  
ценностям и традициям.



**Закон “Об  
образовании” (ст.18)**

**возлагает всю  
ответственность за  
воспитание детей на  
семью, а школы  
призваны  
содействовать и  
дополнять семейную  
воспитательную  
деятельность.**



# Конституция РФ

Семья — важная социальная единица, которая находится под охраной закона.

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.
- 

*(Из статьи 38. Конституции РФ)*



**Здоровые дети - это счастье семьи.**

Веками люди искали спасение от болезней в правильном питании, в закаливании, в спорте, а оно кроется в **здоровом образе жизни**, основы которого закладываются в семье.



**Здорóвье** —  
состояние любого  
живого организма, при  
котором он в целом и  
все его органы  
способны полностью  
выполнять свои  
функции; отсутствие  
недуга, болезни.

(Материал из Википедии —  
свободной энциклопедии)

# Правила ЗОЖ



**сигареты**



**наркотики**



**алкоголь**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**режим дня**



**электромагнитные поля**



**хорошее настроение**



17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание

ЗДОРОВЬЕ

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ

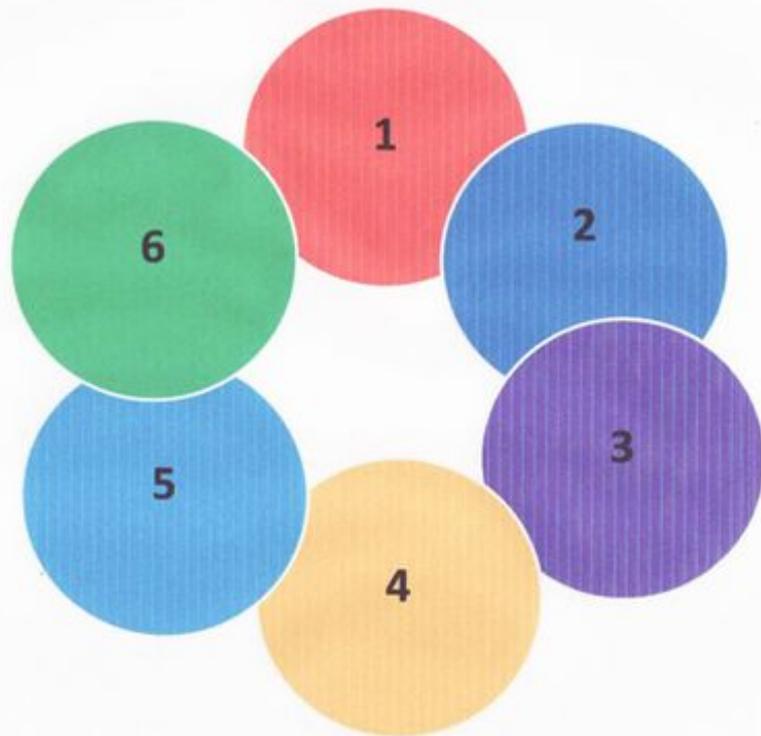
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

45-55%

# Модель здоровья



1. **Личностный аспект** – это способность осознать себя личностью (достаточно развитая критичность, самооценка, гуманность, терпимость).

2. **Интеллектуальный аспект** – способность хорошо мыслить (достаточно развитые способности, воображение, самоучение).

3. **Эмоциональный аспект** – способность противостоять стрессам (уравновешенность).

4. **Духовный аспект** – это совокупность всех аспектов здоровья (умиротворение, благодущие).

5. **Физический аспект** – естественное состояние организма, когда все показатели деятельности органов и систем соответствуют полу и возрасту.

6. **Социальный аспект** – умение адаптироваться среди людей, роль в обществе, семье, школе, отказ от вредных привычек.

ЗДО

ЗНИ

30

Ж

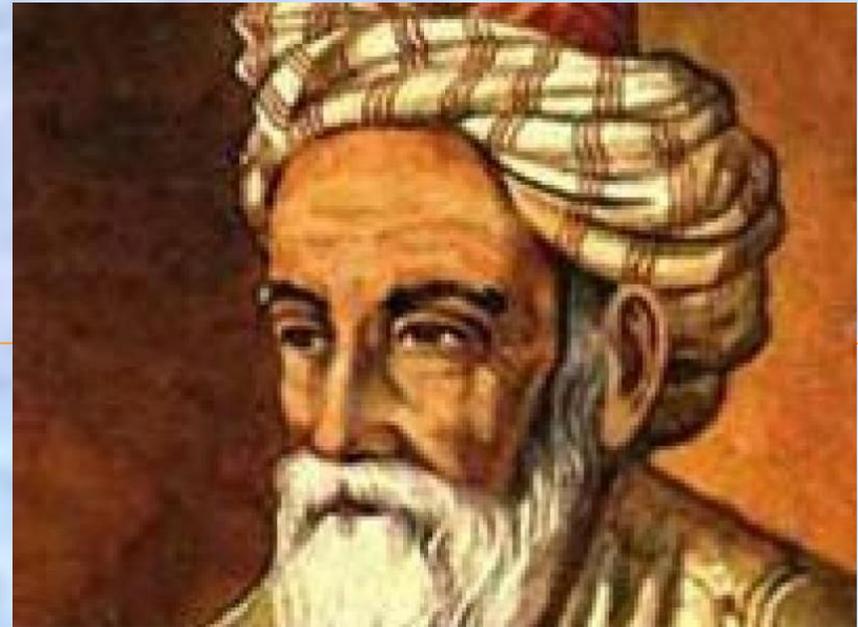
Движение



- ▣ **Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало.**
- ▣ **Два главных правила запомни для начала:**
- ▣ **Ты лучше голодай, чем, что попало есть,**
- ▣ **И лучше будь один, чем вместе с кем попало.**

---

*О м а р Х а й я м*

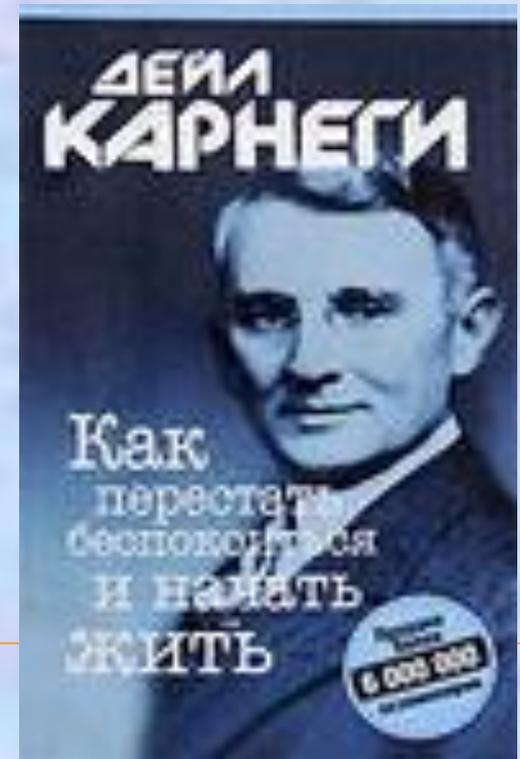


- **Здоровье** – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (*из Устава Всемирной организации здравоохранения*).
- **Здоровье** – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги.

# **Отличайте настоящее горе от неприятностей и проблем!**

**«Я не мог купить себе сапоги и считал себя несчастным, пока не встретил человека, у которого не было ног».**

**Дейл Карнеги**



## **Согласны ли вы с пословицей?**

Деньги потерял – ничего не потерял,  
друга потерял – много потерял,  
здоровье потерял – всё потерял.



# 1. Пирамида здорового питания



# Согласны ли вы с высказываниями?

:

- 1) Всё полезно, что в рот полезло.
- 2) Когда я ем, я глух и нем.
- 3) Неаккуратность за столом – неуважение к себе и окружающим.



***“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”.***

(Сократ).

В рационе должны сочетаться различные продукты и химические вещества.



## **2. Навыки гигиены и их значение в сохранении здоровья**

Какие навыки  
гигиены вы  
получили в семье?



Какова их роль в  
сохранении  
здоровья?



# 3. Гигиена труда

1 урок



2 урок

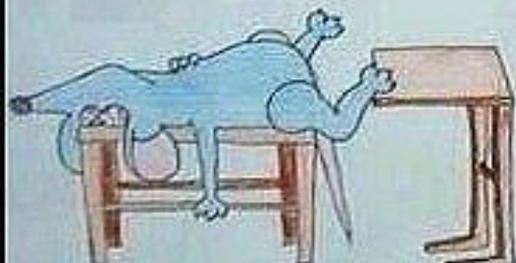


3 урок

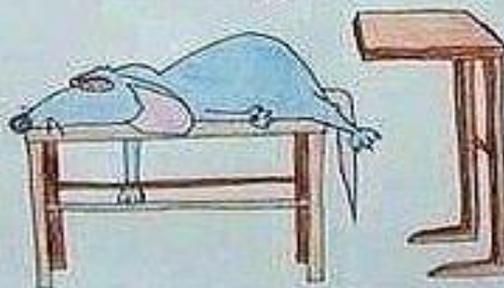


школьные будни...

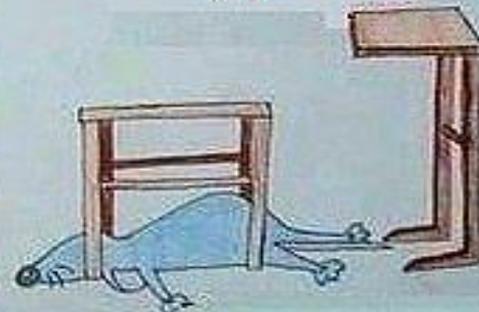
4 урок



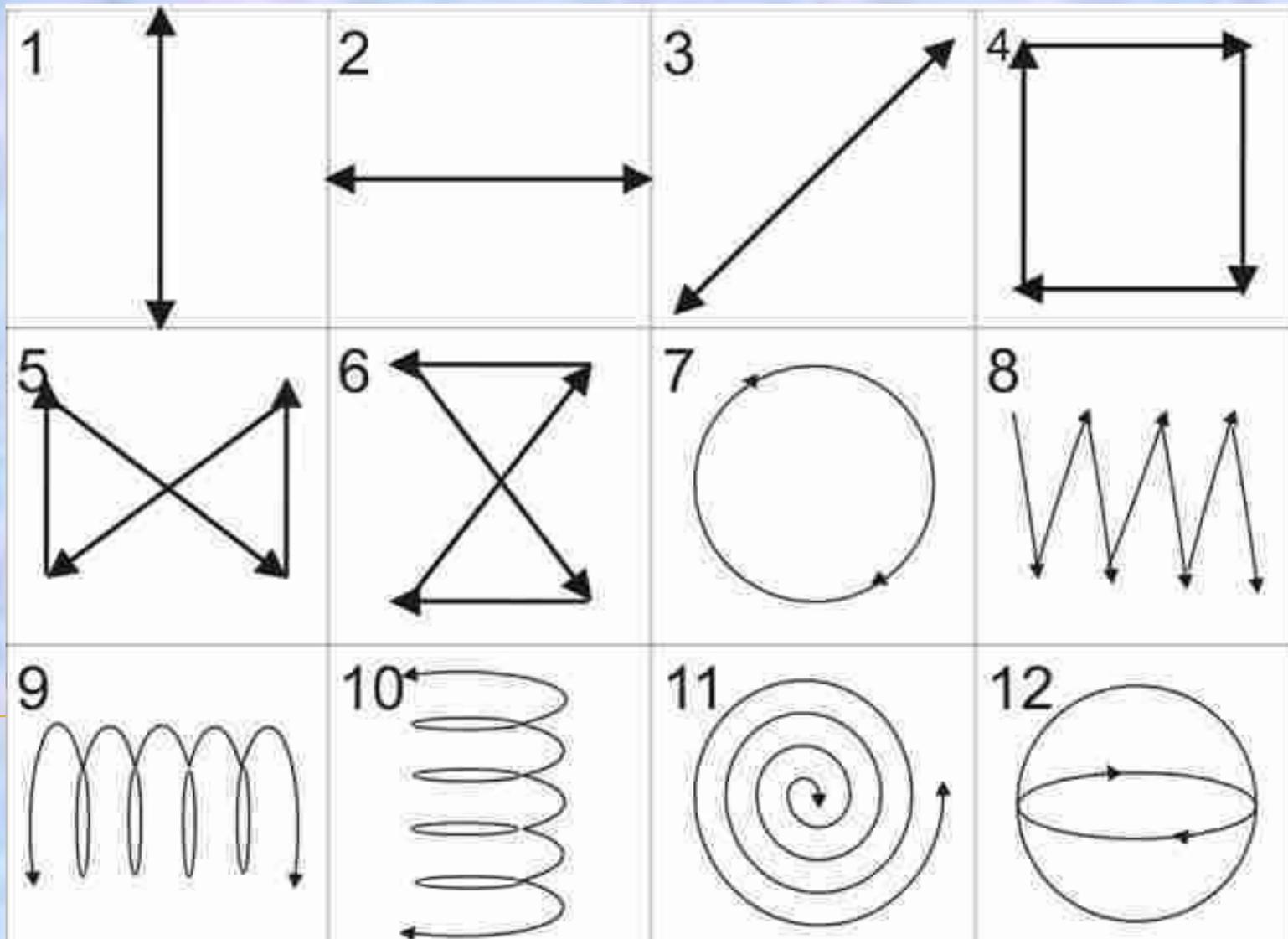
5 урок



6 урок



# Схема упражнений для глаз



# 4. Душевное равновесие - ступень на пути к здоровью.

## Объясните значение выражений:

1. Большинство людей счастливы настолько, насколько они считают себя счастливыми.
2. Счастье – это наше внутреннее состояние, привычка видеть хорошее и настраивать себя на хорошее.
3. Привычка искать и помнить плохое приводит к болезням.



# **Способы переключения в стрессовой ситуации:**

- 1. Счёт до 10.**
- 2. «Сжатие - расслабление».**
- 3. «Переключи внимание».**
- 4. Маленькие радости .**

**Здоровье зависит от нашего душевного состояния. Никогда не копите зла на людей, обидевших вас.**

---

**Зло, подобно пару, может разорвать сосуд, в котором заключено.**

# Игра «Ситуации»

1. Старшеклассник угощает тебя сигаретой, убеждая, что это приятно и безвредно. Как ты поступишь?



**2. ДЕТИ ТАЙКОМ ОТ ВЗРОСЛЫХ НЮХАЮТ  
КАКОЕ-ТО ВЕЩЕСТВО И ПРИГЛАШАЮТ ТЕБЯ.  
КАК ПОСТУПИТЬ?**



**3. Друг говорит, что от одного укола наркоманом стать невозможно. Что ты ему ответишь?**



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика  
СПИД

Полноценное  
питание

Пребывание на  
свежем воздухе

Профилактика  
ПАВ

Психологический  
микроклимат семьи

Гигиенические  
условия

Двигательная  
активность

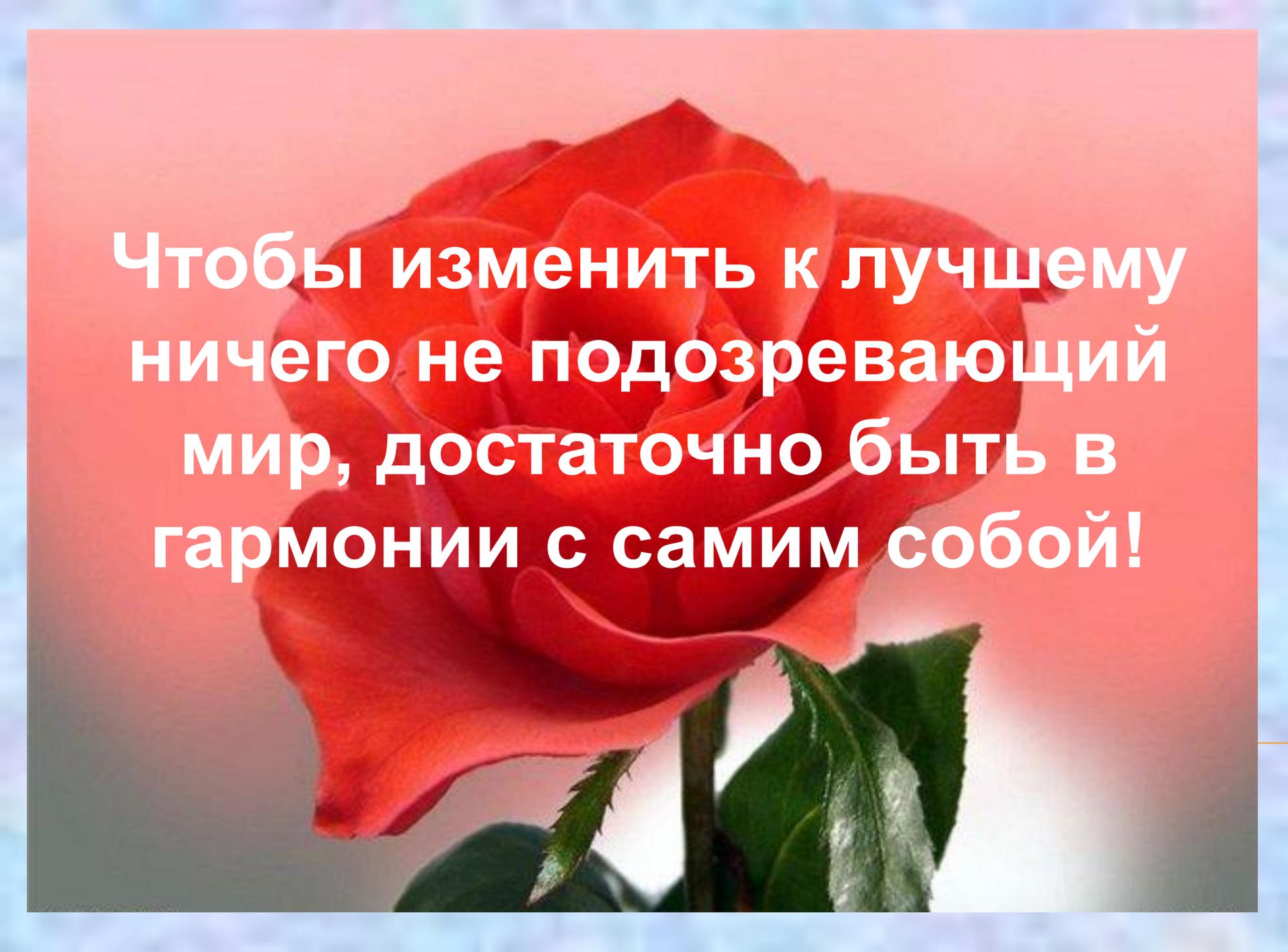
Рациональный  
режим

Профилактика  
курения

Профилактика  
алкоголизма

# Правила личной гигиены школьника

- 1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.
- 2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.
- 3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.
- 4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
- 5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.
- 6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.
- 7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.
- 8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь. Для занятий в компьютерном классе используйте одноразовые бахилы.
- 9. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.
- 10. Соблюдайте режим дня!



**Чтобы изменить к лучшему  
ничего не подозревающий  
мир, достаточно быть в  
гармонии с самим собой!**