

Лепешкина Екатерина Витальевна
Кл. руководитель 7а класса МОУ «СОШ №6» г.
Новодвинска Архангельской области

* Формирование здорового образа жизни школьника

Здоровый образ жизни
формируется в семье

* Здоровье детей - неприкосновенный запас нации

* «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля»

Артур Шопенгауэр

***Здоровые**

дети - это

великое

счастье.

***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**

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

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

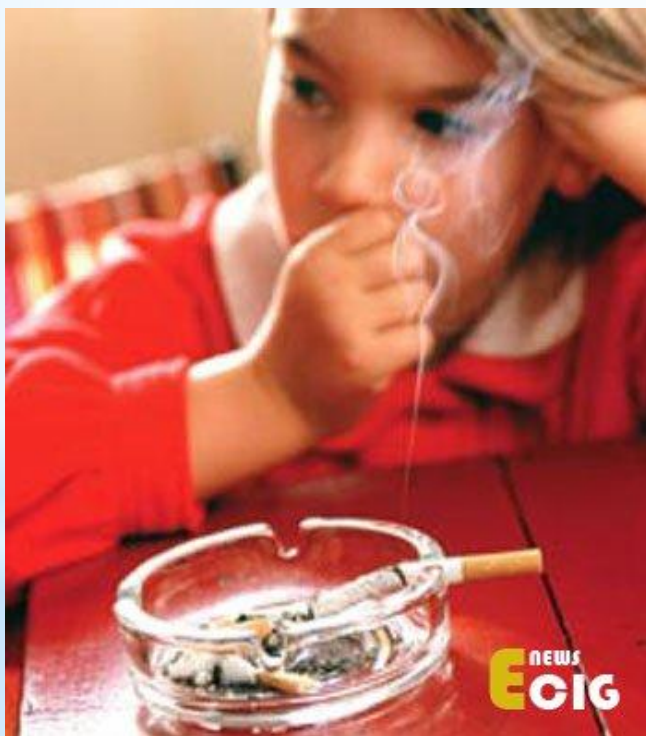
**Ничто не может с
такой силой
повлиять на
поведение ребёнка,
как наглядный
родительский
пример**



- * Если табак вреден для взрослых, то для подростков, организм которых еще не вполне развит, он вдвойне вреден.
- * Курить - вредно и нельзя, значит, нельзя всем - и родителям, и детям.

*** *Курение и ребёнок
не совместимы.***

* Россия занимает первое место в мире по
подростковому курению
70% детей подвергаются насильственному
пассивному курению



Алкоголь и ребёнок - не совместимы

- * Из общего числа людей, употребляющих алкоголь 96% впервые попробовали алкоголь до 15 лет
- * 60% из них приобщили к алкоголю родители в возрасте до 10 лет.



- * **Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятые: голод, чума, и войны.**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



* «Ва
погода в доме»

Россия занимает 2 место в мире по уровню самоубийств, 1 место- по уровню разводов, смертность в России в два раза превышает мировой показатель

**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.**

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.**

Основа счастья и духовного здоровья - Вера, Надежда, Любовь.

***Правильное питание**

Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет **“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”**.



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



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



Сбалансированное питание



Активный образ жизни



Психологическое здоровье



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 ориентиры, 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, (или раздражение, если так воспитывают уже супруга или супругу).



***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).**

Для ребёнка, его развития и становления характера гораздо важнее его забота о другом, чем о нём. Хитренько свалите некоторые заботы о себе и других членах семьи на него. Помните ответственного некрасовского "мужичка с ноготка", на шестом году серьёзно заявлявшего: "Семья-то большая. Да два человека всего мужиков-то: отец мой да я". Отец его был явно замечательным педагогом.





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.




Самая большая хитрость в воспитании - отойти на второй план, но так организовать условия (среду), обстоятельства, чтобы ребёнок сам проявлял инициативу и находил нужное, необходимое для своего развития, становления. Не учить напрямую, не воспитывать "в лоб". Всё как в искусстве: мысль будится через чувство. Потому и педагогика больше искусство, чем наука.



**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".*

 Желаем
успехов в
воспитании
ваших
детей!