

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.

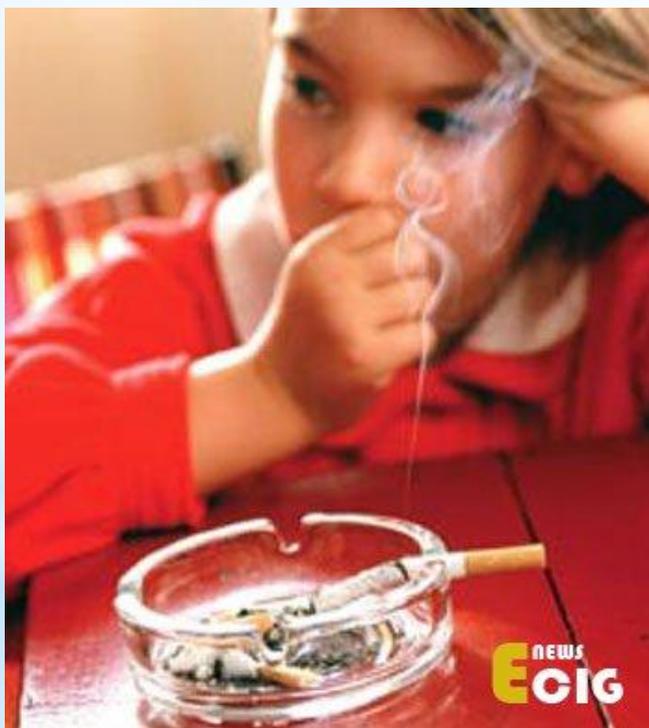
**Ничто не может с  
такой силой  
повлиять на  
поведение ребёнка,  
как наглядный  
родительский  
пример**



- \* 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% -  
здоровоохранение.



# *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!