

# Здоровье с детства




Береги платье снова, здоровье смолоду.

Пословица

Сегодняшнее состояние здоровья детей вызывает серьезную тревогу. Только 5% выпускников школ являются практически здоровыми, 40% школьников хронически больные, 50% имеют морфофизиологические отклонения, вместо акселерации идет децелерация (увеличение в 20 раз количества низкорослых), ежегодно до 300 тысяч юношей не идут на военную службу по медицинским показаниям. До 80 % детей страдают различными нервно- психическими расстройствами. Почему? Что происходит

сегодня ?





Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

**Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если все органы и системы работают хорошо, то и весь организм человека (саморегулирующаяся система) правильно функционирует и развивается.\* Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным.

- **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

**Социальное (нравственное) здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека прежде всего являются сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами. Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.



Предпосылки для образа жизни закладываются в юном возрасте исходя из примера взрослых, которые проводят с детьми наибольшее количество времени



Формировать представление по направлению «Я - есть»: о себе, о чувствах самоуважения, собственного достоинства, о своих личностных качествах и отличительных особенностях (имя, отчество, фамилия). Об общем ходе возрастного развития человека (младенец, дошкольник, школьник, молодой человек, пожилой человек), проявлений возрастных и половых особенностей во внешнем облике людей; знают о семье, родственниках, отношениях, о культурных традициях своей семьи.

По направлению «Здоровый образ жизни» должны иметь устойчивую жизненную позицию к своему здоровью, к окружающим людям и вредным привычкам и поступкам; могут уберечь себя в мире, полном опасностей и неожиданностей. Знают, как бороться с микробами, оказывать помощь.





## Соблюдение правил норм гигиены.

С первых дней жизни при формировании культурно–гигиенических навыков идет не простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, очеловечивания малыша, «вхождения» его в мир взрослых. Психическое развитие – процесс неравномерный, его линии идут не одновременно, есть периоды наиболее быстрого развития тех или иных функций, психических качеств. Эти периоды называются сенситивными – наиболее благоприятными для развития. Для начального формирования культурно – гигиенических навыков сенситивный период приходится на раннее детство.



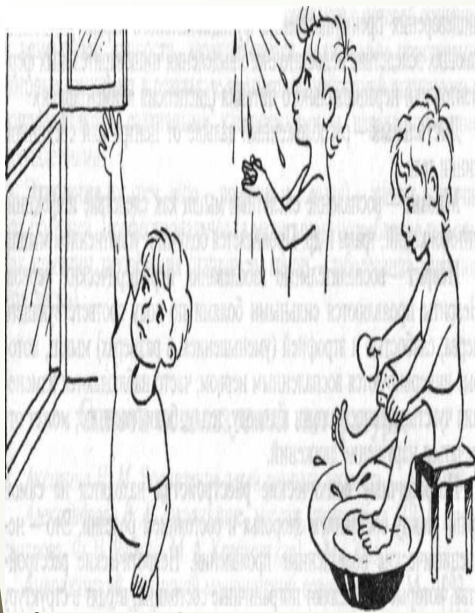
# Рациональная организация двигательной активности и режима человека.

Стремление к идеалу физически всестороннего и гармонично развитого человека, формирование его представлений и потребностей в здоровом образе жизни рассматриваются как важные гаранты физического и духовного развития потенциальных возможностей всего современного общества, определяющий дальнейший путь его развития. Овладение данным способом жизнедеятельности посредством регулярных и разносторонних занятий физической культурой позволяет человеку не только активно противостоять вредным привычкам и безнравственному образу жизни, но и успешно решать задачи по самовоспитанию и саморазвитию личности, эффективно познавать свои физические и духовные возможности.





## Закаливание.



Закаливание может быть поистине неисчерпаемым источником преумножения здоровья детей с самого раннего возраста. Правильное использование методов закаливания, надлежащий врачебный контроль за их проведением, очевидно, способны помочь коренному оздоровлению детского населения, повысить эффективную занятость родителей в общественно полезном труде, улучшить производственные и социальные условия жизни.



## ПИТАНИЕ

**Правильное питание**, с учетом условий жизни, труда и быта, обеспечивает постоянство внутренней среды организма человека, деятельность различных органов и систем и, таким образом, является неременным условием хорошего здоровья, гармонического развития, высокой работоспособности.

**Неправильное питание** значительно снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, в том числе и инфекционного происхождения, так как ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Например, избыточное питание, особенно в сочетании с нервно-психическим напряжением, малоподвижным образом жизни, употреблением алкогольных напитков и курением, может привести к возникновению многих заболеваний.

# Положительные эмоции, мысли и смех

□ Если постоянно думать и говорить о том, что ребёнок часто болеет и не здоров, то можно, оказывается, притянуть к себе неприятности. Если даже это и так, относиться к этому нужно непринуждённо и спокойно. Наш мозг, который заставляет нас дышать, также может отдавать команды и нашей иммунной системе. Поэтому направлять силу мыслей лучше на благо малыша. У мамы и её ребёнка одно энергоинформационное поле на двоих и то, что она думает и говорит, напрямую отражается на её ребёнке. Нужно стремиться почаще произносить позитивно заряженные фразы: «Я и мой малыш совершенно здоровы!

Наш иммунитет крепкий», - или что-то в этом роде, то, что на ваш взгляд, вам больше всего подходит. К этому можно отнестись с сарказмом и недоверием, однако существуют реальные исследования и исторические факты, неоднократно подтверждающие эффективность данного метода.

Счастливым смех и радостные эмоции оказывают положительное воздействие на гормональный фон организма и укрепляют иммунитет человека.



# Соблюдение правил безопасности



- Соблюдение правил по технике безопасности – неотъемлемое условие, которое должно выполняться как работодателем и сотрудниками, так и детьми в школах. Особенно детьми. Это относится ко всем местам общего посещения: кафетериям и ресторанам, школам и детским садам, зданиям суда и магазинам. Не существует такого понятия, как общие правила техники безопасности. Для разных предприятий, организаций и других мест скопления и труда людей устанавливаются специфические правила по соблюдению безопасности. Дети зачастую не беспокоятся о том, что нужно быть осторожными в школах. Поэтому будущие преподаватели в обязательном порядке изучают такой предмет, как охрана жизнедеятельности и труда. Эти правила в первую очередь должны знать преподаватели, во вторую – ученики



# Соблюдение правил здорового поведения.

Уже в раннем возрасте выполнение режима ребенком создает известные предпосылки для понимания того, что необходимо выполнять действия, связанные с режимом, в известной последовательности и в нужном темпе. Вот почему, если говорить о правилах поведения, необходимо прежде всего приучать ребенка выполнять требования режима (вовремя садиться за стол для еды), прививать ему навыки самообслуживания (самостоятельно есть, мыть руки перед едой, прежде чем мыть руки - засучить рукава, самому снимать одежду перед сном, аккуратно вешать ее на стул возле кровати). Освоение этих навыков - если создана атмосфера заинтересованности успехами ребенка, если ему предоставляется возможно большая самостоятельность - интересно и самому малышу, вызывает у него желание добиться результата



# Отказ от вредных привычек

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

**СКАЖИ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ – НЕТ!**



# Вывод:

- Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека.
- Из всего сказанного выше можно понять: формирование здорового образа жизни ребенка следует начинать именно с раннего возраста, а не откладывать это на потом, когда уже начнут проявляться основательные трудности со здоровьем организма из-за игнорирования элементарных правил. Умеренное рациональное питание, систематические физические нагрузки, соблюдение режима дня и отдыха, позволят ребенку радоваться активной здоровой жизнью до самой старости





# ВЕСЕЛЫЕ ЖИЗНЬ

Пешком долго ходить. ИТЬ

Крепок умом и телом



сон - лучшее лекарство

кто спортом занимается, тот силы набирается

Место твоего КАДРА для

ФФ-11-10

"За здоровый образ жизни!"