

*Педагог-психолог МАОУ СОШ №48  
Насырова И.А.*



**Здоровая семья – здоровый  
ребёнок**

ОТ ЧЕГО

ЗАВИСИТ

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

17-20%

Внешняя  
среда  
и природно-  
климатические  
условия

8-10%

Генетическая  
биология  
человека

8-10%

Здорово-  
охранение

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,  
материально-бытовые  
условия)

45-55%

## **Здоровые дети - это великое счастье.**

- Здоровье и физическое состояние школьников вызывают серьезную тревогу.
- Около 25-30 % детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников школ уже 70-80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми.
- Сейчас, когда так стремительно возрастает темп жизни, когда цивилизация на каждом шагу уготовливает для каждого из нас великое множество стрессовых ситуаций, – создание здорового образа жизни, мобилизующего природные резервы человеческого организма, становится главнейшей, насущной всеобщей нашей задачей.



# ПО ДАННЫМ ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА НИИ ГИГИЕНЫ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЕТЕЙ РАО,

число детей с недостатками развития и неблагоприятным состоянием здоровья  
среди новорожденных составляет

**10%**

лишь  
молодежи имеет состояние здоровья, близкое к норме



**85%**



за последние 20 лет число детей,  
биологически не соответствующих 6-7 годам, увеличилось

**в 3 раза**

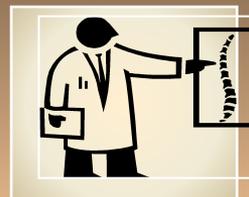
из них нуждаются в реабилитации

**30%**



в рейтинге заболеваний нарушения работы опорно-двигательного аппарата

**на 1 месте**



И кто, как не родители, призваны принять самое активное участие в решении этой проблемы. Кто, как не папы и мамы, дедушки и бабушки, пестующие своих детей и внуков с пеленок, могут обеспечить им рациональное питание, приобщить их к спорту, уберечь от вредных привычек, научить правилам гигиены и главное – настроить самих ребят так, чтобы они без подсказок и напоминаний взрослых стремились жить разумно, правильно, не во вред, а на пользу своему здоровью.



**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.**



## Основные составляющие здорового образа жизни:

- Отказ от вредных пристрастий
- Оптимальный двигательный режим
- Рациональное питание
- Закаливание
- Личная гигиена
- Положительные эмоции



# Важность физических упражнений

Верный способ повысить сопротивляемость детского организма различным заболеваниям, сделать его выносливым, крепким, сильным – правильное физическое воспитание.

Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют всестороннему физическому совершенствованию, укрепляют здоровье, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение, при котором учеба и любая работа лучше спорится.



# Важность физических упражнений

Приучить себя к ежедневной двигательной нагрузке нелегко даже взрослому. Ребенку тем более. И вот тут-то во многом решающим является пример родителей.

**Родители, занимающиеся физической культурой, – объект для подражания.**



# Режим дня

Организовать правильное, эффективное физическое воспитание помогает **режим дня**.

Для каждого ребенка должен быть свой распорядок, который зависит от возраста, индивидуальных особенностей детей, даже от распорядка дня родителей. Равномерное чередование работы и отдыха, т. е. правильный режим дня, необходимо для нормального физического роста школьника, для правильного развития его нервной системы.



# Рациональное питание

**Правильное питание** – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая видеть своего ребенка здоровым.

Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества.





Главное правило, о котором часто забывают родители, – питание должно быть **разнообразным**. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка.



# Полноценное питание

Если школьник будет питаться рационально, разнообразно, ежедневно получая все необходимые его организму вещества, то вы скоро заметите, что чадо радуется не только хорошим настроением и здоровым цветом лица, но и пятерками в дневнике.

## **РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:**

Сливочное масло: 30–40 г

Растительное масло: 15–20 г

Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г

Крупы и макаронные изделия: 40–60 г

Картофель: 200–300 г

Овощи: 300–400 г

Фрукты свежие: 200–300 г

Сок: 150–200 мл

Сахар: 50–70 г

Кондитерские изделия: 20–30 г

Молоко, молочные продукты: 300–400 г

Мясо птицы (филе): 100–130 г

Рыба (филе): 50–70 г



# Борьба с вредными привычками

Все знают, что курение является одной из причин возникновения многих тяжелых болезней, особенно таких, как заболевания сердца, сосудов, возникновение злокачественных опухолей. Ученые установили, что, чем раньше человек начинает курить, тем больше возрастает опасность возникновения злокачественных опухолей. Влияние никотина на растущий организм особенно пагубно.

**Как же вести борьбу с курением школьников? В приобщении детей к курению повинны, прежде всего, родители, их пример. В тех семьях, где курят взрослые, в 79-86 % случаев начинают курить и дети. И наоборот, если рядом с ребятами нет курильщиков, вероятность приобщения их к никотину невелика.**



## Здоровый сон - залог школьной успеваемости

Не менее важен полноценный и **здоровый сон** для улучшения умственной деятельности человека.

При его недостатке у ребенка снижается внимание и работоспособность, появляется раздражительность, вспыльчивость, депрессия, а в отдельных случаях - склонность к насилию и тяга к алкоголю и сигаретам.

Таким образом, недостаток сна у школьника негативно отражается не только на его успеваемости в школе, но и на здоровье.



## Здоровый сон - залог школьной успеваемости

Медицинские исследования показали, что режим сна школьника, включая подростковый возраст, должен составлять **не менее 9 часов** ночного сна. Поздно ложась ко сну и рано просыпаясь, дети сокращают общую продолжительность ночного отдыха в течение всей недели. А это приводит к вредной привычке отсыпаться по выходным дням, т.е. к нарушению естественных биологических часов организма.



# Здоровому сну школьника способствуют:

- Правильный режим сна по расписанию, когда идти в кровать следует в одно и то же время.
- Запрет школьнику сидеть за час перед сном у телевизора или за компьютером.
- Отсутствие родительских нравоучений перед сном, а тем более, наказаний (эмоции не способствуют крепкому сну школьника).
- Регулярное проветривание детской комнаты вечером. Температура здесь в ночное время не должна превышать 20°. Лучше приучить ребенка спать при открытой форточке.



# Здоровому сну школьника способствуют:

- Отсутствие постороннего шума, который мешает ребенку засыпать (музыка или громко работающий телевизор в соседней комнате).
- Правильная организация спального места школьника, где наиболее важным является индивидуальный подбор для него матраса и подушки.

Ночной сон и успеваемость школьника тесно взаимосвязаны и если ребенку будет обеспечена благоприятная обстановка для здорового отдыха, то он порадует родителей своими успехами.



# Гигиенические требования к выполнению домашнего задания

Родители всегда пытаются помочь своим детям в приготовлении уроков. Эта помощь варьируется от отдельных кратких объяснений до полного выполнения задания вместо ребенка. В любом случае возникает масса проблем. В попытках справиться с ними родители используют различные методы: подкуп, угрозы, наказания, рассуждения. Мотивы взрослых вполне объяснимы. Разве можно найти что-то плохое в естественной родительской озабоченности? Однако очень часто родители только усугубляют школьные стрессы своих детей. Воспользуйтесь некоторыми советами.



## Правила призванные помочь

школьникам в процессе выполнения

1) Начиная выполнение заданий каждый раз в одно и то же время.

домашних заданий

2) Проветрите комнату за 10 минут до начала занятий.

3) Выключите радио, телевизор. В комнате, где вы работаете, должно быть тихо.



## Правила призванные помочь

- 4) **школьникам в процессе выполнения** Выясните **расписание уроков** на завтра. Проверьте, все ли задания записаны в дневнике. **домашних заданий**
- 5) Приготовьте письменные принадлежности для занятий.
- 6) Уберите со стола все лишнее.
- 7) Наступило время начать работу: садитесь поудобнее, открывайте учебник...



# Компьютер и здоровье школьников

- О пользе или вреде компьютеров постоянно ведутся дискуссии.
- Неправильное «взаимоотношение» с компьютером может привести к серьезным проблемам со здоровьем.
- Для сохранения здоровья и уменьшения неблагоприятного воздействия компьютера необходимо помнить несколько правил, которые рекомендуют специалисты.



# Профилактика

- Для предупреждения развития переутомления при работе с компьютером необходимо осуществлять комплекс мероприятий.
- Ограничение времени работы на компьютере – важный фактор сохранения здоровья:
  - ребенок младшего возраста может играть за компьютером не более 15 минут в день, а дети близоруких родителей - только 10 минут, только 3 раза в неделю!



# Профилактика

- лучше играть в первой половине дня;
  - комната, в которой он работает должна быть хорошо освещена;
  - мебель соответствовать росту ребенка;
  - расстояние от глаз ребенка до монитора 60 см;
  - после игры нужно обязательно сделать зарядку для глаз;
  - игровую деятельность сменить физическими упражнениями.
- Если соблюдать эти требования и правила, то компьютер не нанесет вреда ребенку.



- Итак, питание, образ жизни, организация занятий и отдыха – все это влияет на здоровье наших детей.
- Все мы: учителя, ученики и родители вместе учимся думать, беречь, заботиться и укреплять свое здоровье. Важно помнить:

**Здоровый ребенок  
– хороший ученик!**

