

Ребенок в семье. Здоровье ребенка

Подготовила: Коновалова Н.И.





**«Здоровые дети в здоровой
семье»**



*29 декабря 1995 года
Федеральным законом
№ 223 – ФЗ был принят Семейный
кодекс*

*Российской Федерации,
который был введён в
действие с 1 марта 1996 г*



Статья 63.

Права и обязанности родителей по воспитанию и образованию детей

1. Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей.
Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей.
Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.
2. Родители обязаны обеспечить получение детьми основного общего образования и создать условия для получения ими среднего (полного) общего образования.

Статья 80.

Обязанности родителей по содержанию несовершеннолетних детей

Родители обязаны содержать своих несовершеннолетних детей.

Статья 87.

Обязанности совершеннолетних детей по содержанию родителей

Трудоспособные совершеннолетние дети обязаны содержать своих нетрудоспособных нуждающихся в помощи родителей и заботиться о них.



*Семья – это счастье, любовь и удача,
Семья – это летом поездки на дачу.
Семья – это праздник, семейные даты,
Подарки, покупки, приятные траты.
Рождение детей, первый шаг, первый лепет,
Мечты о хорошем, волнение и трепет.
Семья – это труд, друг о друге забота,
Семья – это много домашней работы.
Семья – это важно!
Семья – это сложно!
Но счастливо жить одному невозможно!
Всегда будьте вместе, любовь берегите,
Обиды и ссоры подальше гоните,
Хочу, чтоб про вас говорили друзья:
Какая хорошая ваша семья!*



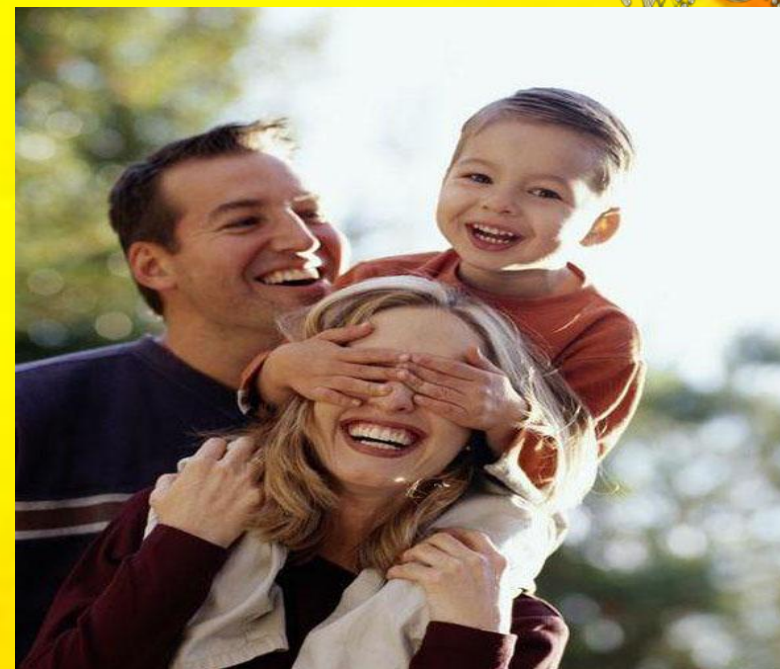


Изречения о семье

**Семья – это
кристалл общества
(В.Гюго)**

**Семья – один из
шедевров природы
(Джорж Сантаяна)**

**Любовь к родине
начинается с семьи (Ф.
Бэкон).**



Ассоциации



Если семья – это постройка, то какая.....

Если семья – это цвет, то какой.....

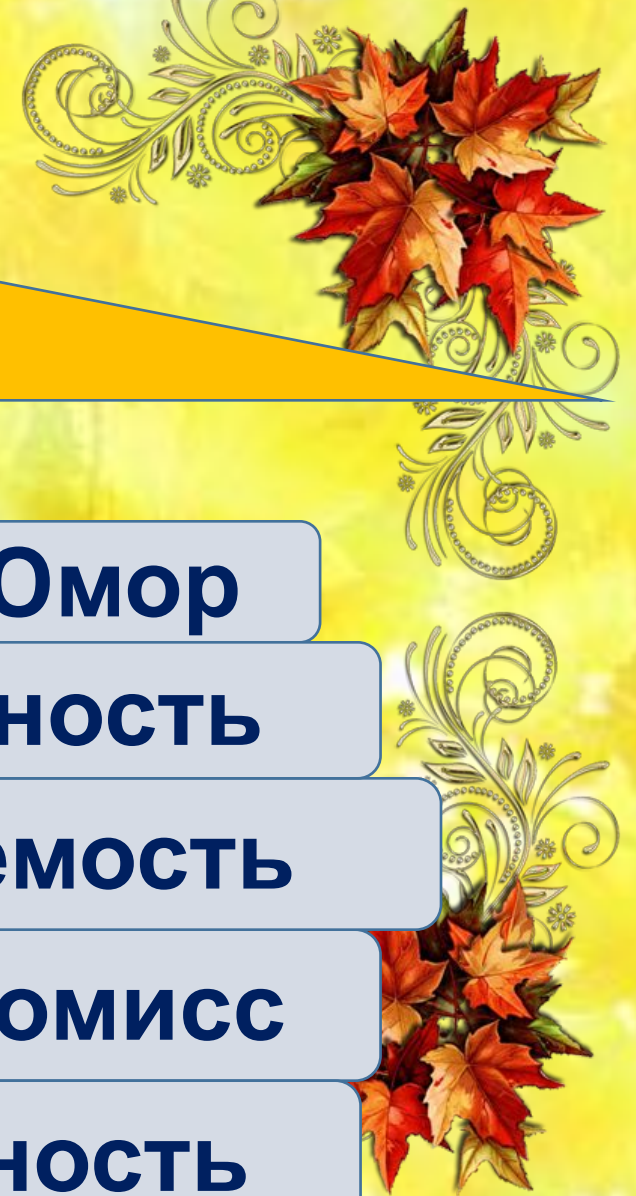
Если семья – это музыка, то какая....

**Если семья – это геометрическая фигура, то
какая....**

Если семья – это название фильма, то какого...

Если семья – это настроение, то какое...

Словарь семейных отношений



Сопереживание

Доверие

Желание

Юмор

Умение слушать

Толерантность

Признание

Приспособляемость

Поддержка

Равенство

Компромисс

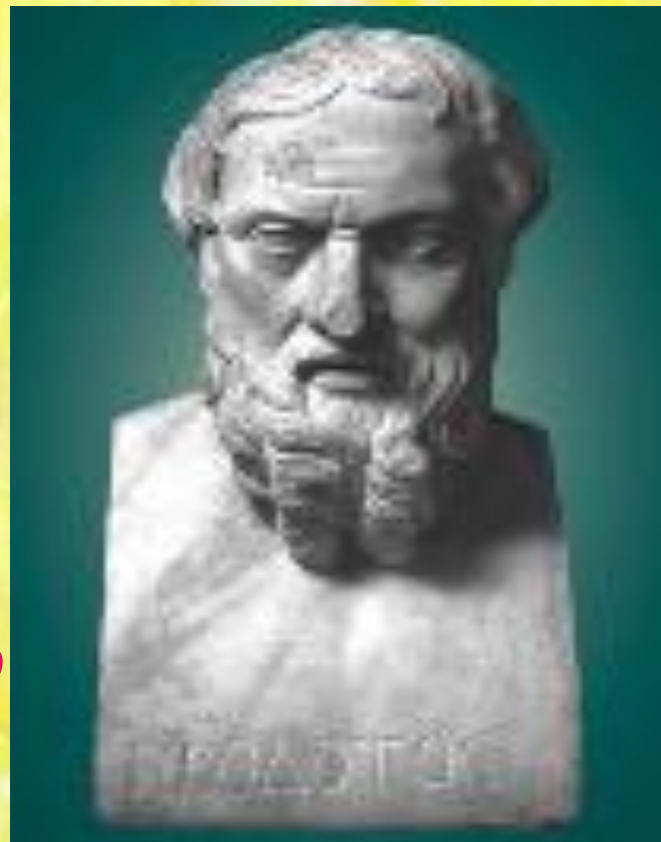
ЛЮБОВЬ

Верность

Нежность

**Когда нет здоровья,
молчит мудрость, не может
расцвести искусство,
не играют силы,
бесполезно богатство и
бессилен разум».**

**По определению Всемирной
организации
здравоохранения: Здоровье - это
состояние полного телесного,
душевного и социального
благополучия, а не только
отсутствие болезней и
повреждений.**



**Геродот -
древнегреческий
историк**

**(около 484 - около
430-420 гг. до н.э.)**

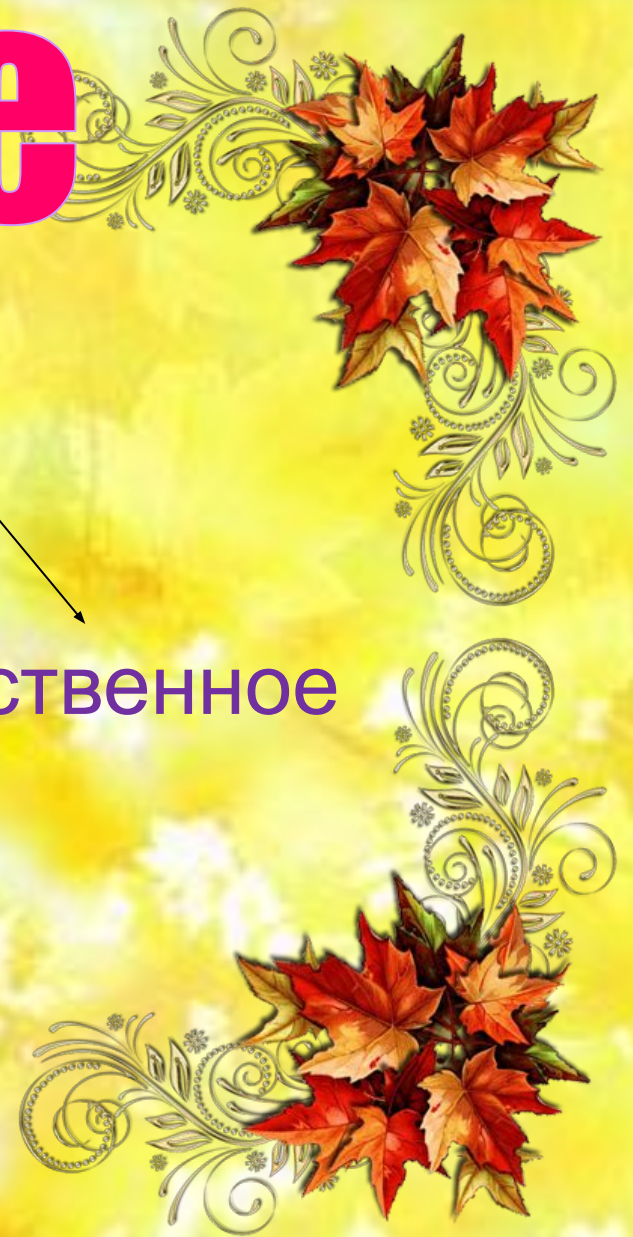


Здоровье

физическое

психическое

нравственное



▣ **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует

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





Нравственное здоровье определяется

теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей



Компоненты здорового образа жизни



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

Завтрак должен быть достаточно питательным. Хорошее «топливо» для мозга – сахар. Однако, помимо сладкого, первый прием пищи должен быть насыщен и другими пищевыми веществами, в том числе, сложными углеводами, которые также необходимы для умственной деятельности. Поэтому неплохой выбор на завтрак – каша (в том числе овсяная), тосты, хлопья или мюсли, яйца, соки, йогурты,





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

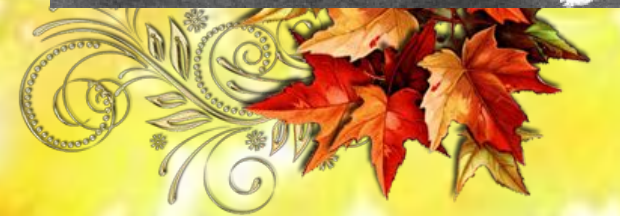
ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



**Чтоб сильным и здоровым быть,
в спортивный зал надо ходить!**



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИСТРАСТИЙ



**Вредные привычки
пусть горят, как спички!**

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



**Здоровье - царство смеха,
Сам смех – тропа к успеху,
И все нам удастся,
когда душа смеется.**

**Больше улыбайтесь,
каждым днем вы наслаждайтесь!**

**Чтобы жить по
правилам
здорового образа
жизни
необходимо
уметь управлять
собой.**



Режимные моменты.

Пробуждение.

Утренняя гигиеническая гимнастика(зарядка).

Гигиенические процедуры.

Завтрак.



Режимные моменты. Отдых и учебные занятия.

Послеобеденный отдых(сон для первоклассников и ослабленных детей—1ч.).

Пребывание на воздухе(1—1,5 ч.).

Приготовление уроков(35—40 мин занятий, перерыв на 5—10 мин).

Пребывание на воздухе, активные игры(1—1,5ч.).

Свободные занятия после ужина(занятия по интересам, чтение, просмотр телевизора).

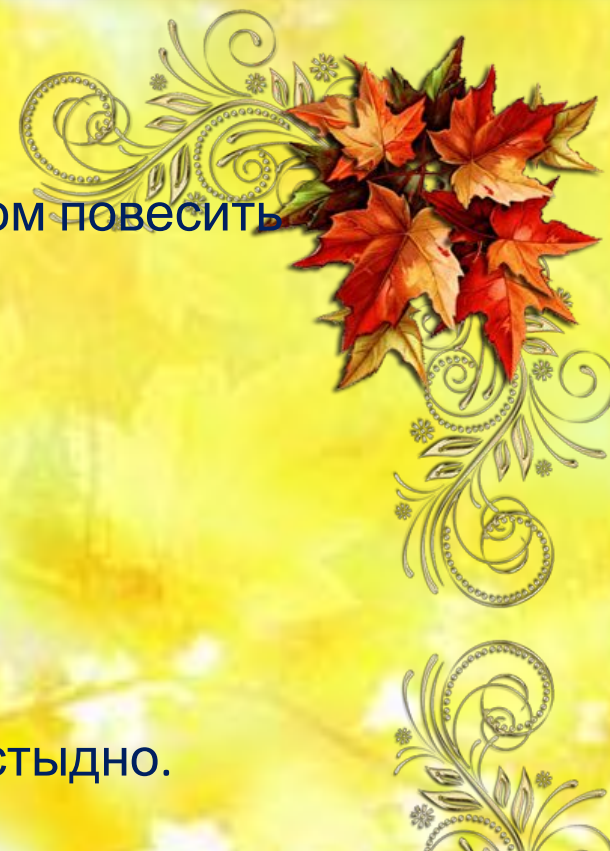
Сон(10,5—11 ч).



Организация рабочего места ребенка.

В комнате ребенка нужно организовать учебное место. Над рабочим столом повесить режим дня, расписание уроков и правила поведения в коллективе:

- * Будь внимательным везде, где нужно проявить внимание.
- * Два раза ни у кого ничего не проси.
- * Не ябедничай, не наговаривай ни на кого.
- * Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.
- * Противодействовать можешь, бить в ответ – нет!
- * Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
- * Играй честно, не подводи своих товарищей.
- * Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
- * Старайся быть аккуратным.
- * Помни! Ты не лучше всех и не хуже всех!
Ты – неповторимый.





семья,
главное в жизни!

OPEN.AZ



Спасибо за внимание!

