

Государственное бюджетное оздоровительное образовательное учреждение санаторного
типа для детей,
нуждающихся в длительном лечении,
санаторная школа-интернат №6

**«Здоровый образ жизни
семьи – залог физического
и психического здоровья
ребёнка»**

Родительское собрание в 3 классе.
Декабрь 2015 год.
Классный руководитель: Калиберова О.И.

ОБРАЗ ЖИЗНИ –

это философско-социологическое понятие, охватывающее совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом в единстве с условиями жизни.

Позволяет рассматривать во взаимосвязи основные сферы жизни людей, труд, быт, культуру, политическую жизнь.

Что такое «Здоровье»?

Основываясь на определениях Всемирной организации здравоохранения, выделяют следующие компоненты здоровья:

- **Здоровье физическое** – это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.
- **Здоровье психическое** – это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.
- **Здоровье социальное** – мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру.
- **Здоровье нравственное** – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

**«ЗДОРОВЬЕ - это состояние
полного физического, духовного
и социального благополучия, а
не только отсутствие болезней
или физических дефектов»**

**Всемирная организация
здравоохранения (ВОЗ)**

Как утверждает медицинская наука, здоровье человека определяется четырьмя основными факторами:

- 50–55 % зависит от образа жизни :малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание, психологический климат.
- 20–25 % влияние окружающей среды и экологии (только от 5 до 10 процентов детей рождаются здоровыми).
- 20 % – наследственность (по наследственности передаются такие заболевания, как болезнь Дауна, болезни, связанные с обменом веществ, вирусные и другие заболевания).
- И только 5 % зависит от медицины.

Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения следующие негативные факторы здоровья:

- малоподвижный образ учащихся;
- перегрузка учебного процесса многими дисциплинами;
- стрессовые воздействия во время обучения;
- несбалансированное питание;
- отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;
- несоблюдение режима дня;
- несоблюдение гигиенических требований.

В нашей школе традиционными стали следующие общешкольные мероприятия, направленные на сохранение здоровья школьников:

- дни здоровья,
- спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»
- состязания «Весёлые старты».

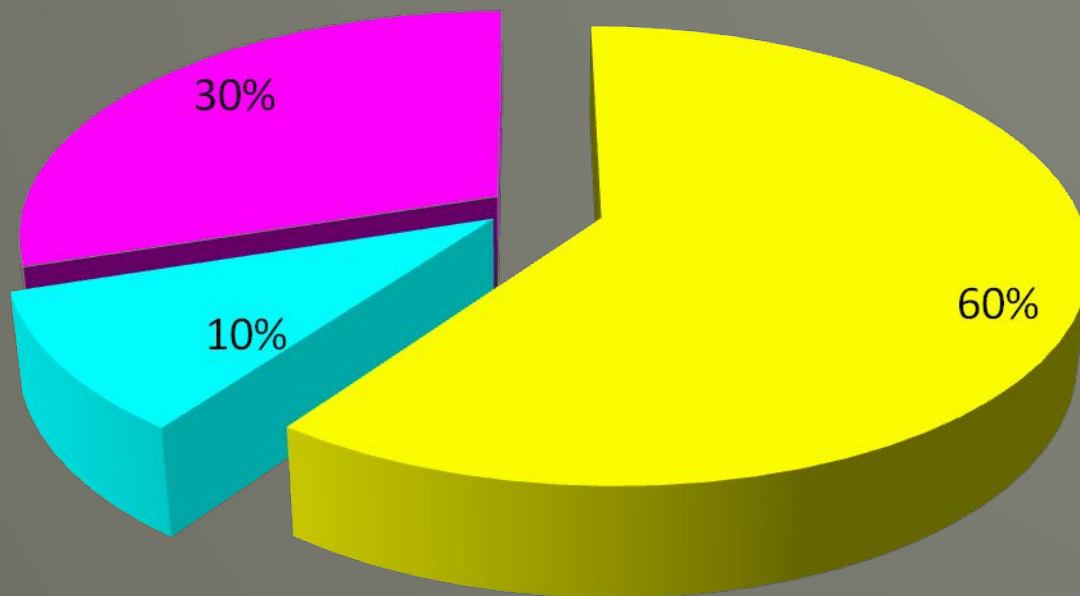
Ведётся спортивный кружок «Сильные, смелые, ловкие»

Внеурочная деятельность по направлениям:

-Физкультурно-спортивная направленность: Здоровей-ка, "Подвижные игры" , Школа здоровья, Уроки здоровья.

-Поисково- познавательная направленность: Я – исследователь (программой сохранения здоровья)

**ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ
РЕБЁНКА
БИОЛОГИ**



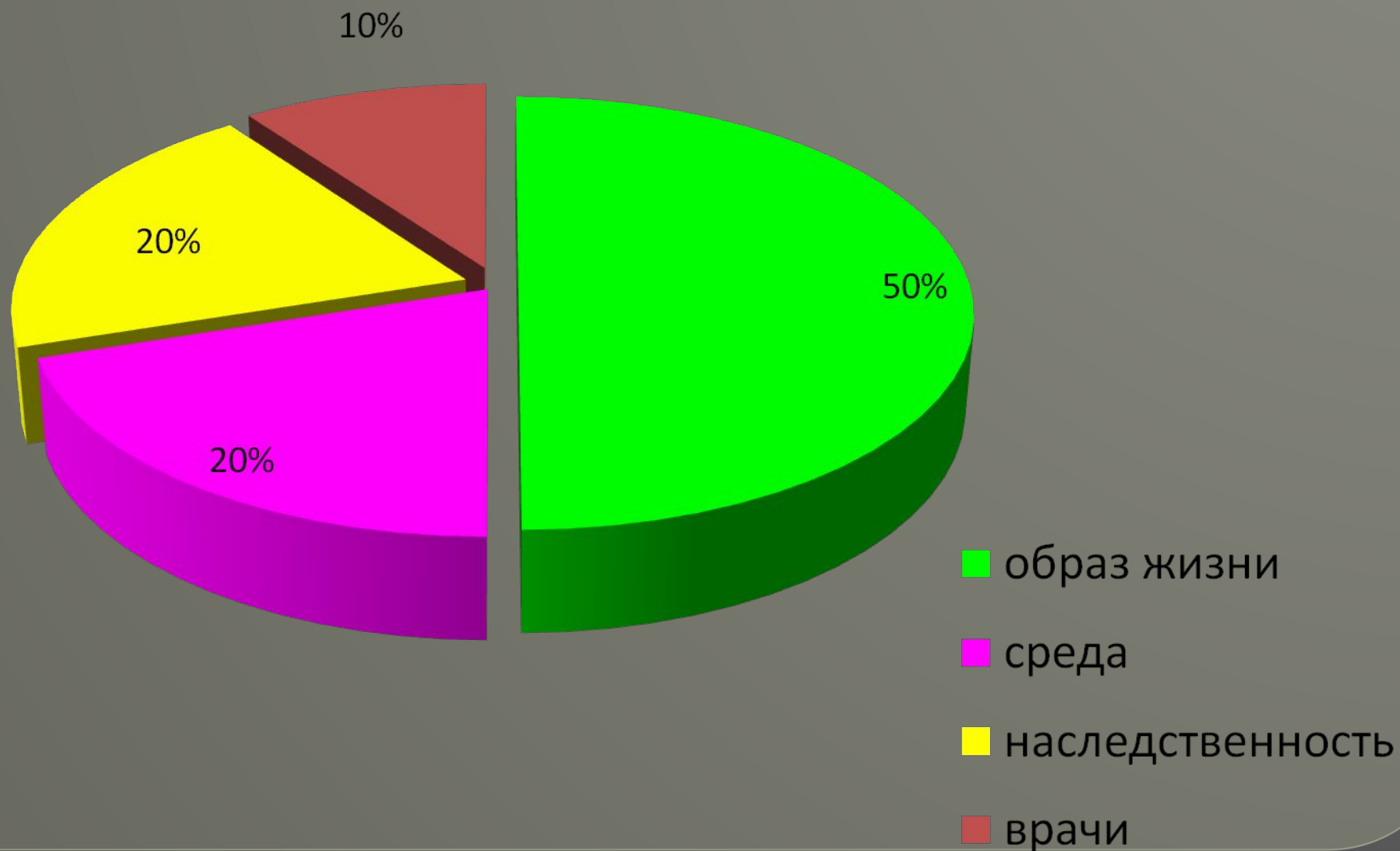
■ наследственность

■ самовоспитание

■ среда

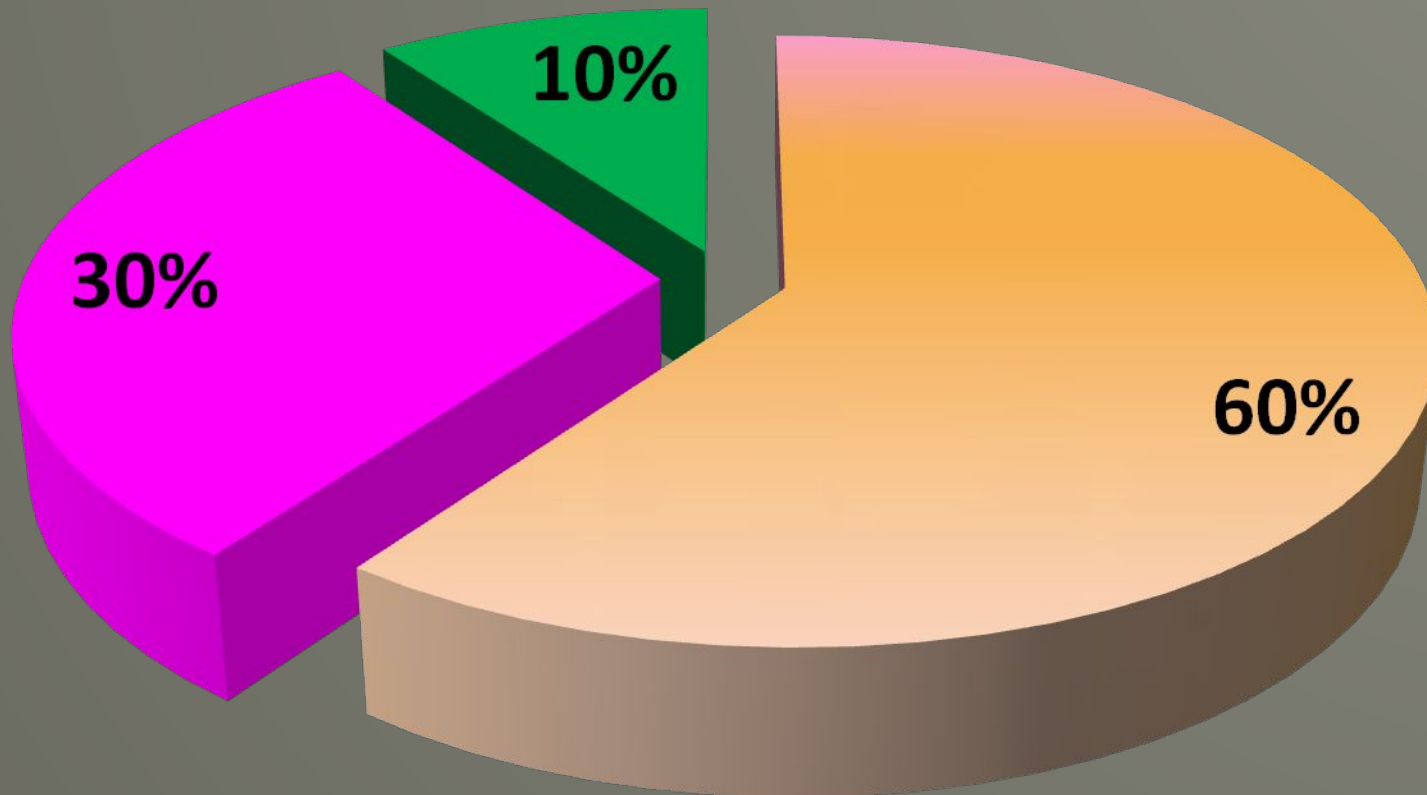
ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА

ВРАЧИ



**ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ
РЕБЁНКА**

СОЦИОЛОГИ



СЕМЬЯ



СРЕДА



ШКОЛА

ПОРТРЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

- жизнерадостен;
- активен;
- доброжелательно относится к окружающим его людям-взрослым и детям;
- положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий;
- развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично;
- достаточно быстр, ловок и силен;
- суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности;
- неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована.
- он не нуждается в каких либо лекарствах;
- не имеет лишней массы тела.

Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье. А это хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.





**Здоровый человек
есть самое
драгоценное
произведение
природы.**

Томас КАРЛЕЙЛЬ