

Роль семьи в формировании здорового образа жизни



Автор: Андреева Юлия Николаевна
учитель английского языка
МБОУ «Лицей «Политэк»

Счастье – как здоровье: когда его не замечаешь, значит, оно есть.



И. Тургенев.

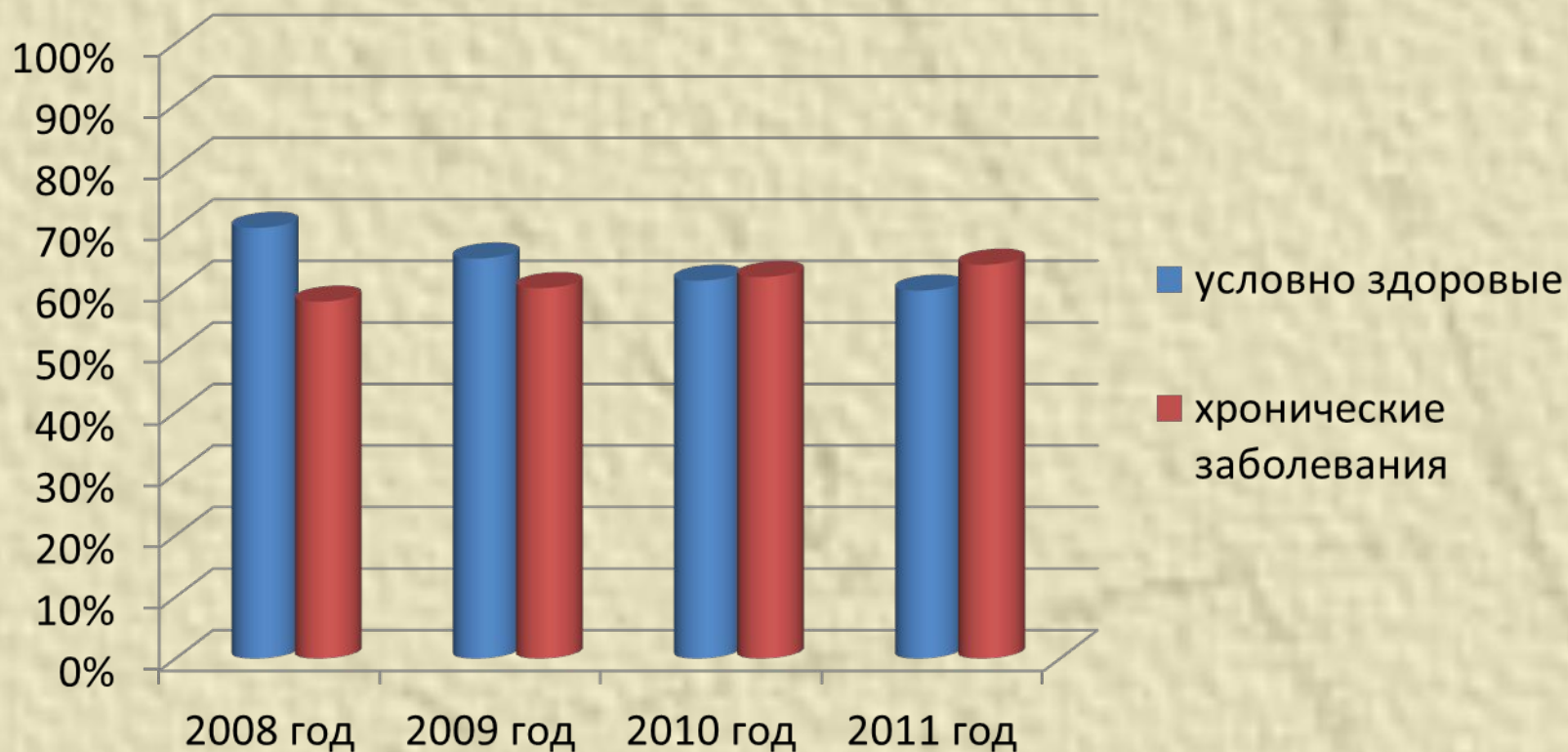


Семья с существующими в ней взаимоотношениями между детьми и родителями – первая школа интеллектуального, нравственного, эстетического и физического здорового воспитания.



В.А. Сухомлинский

Статистика по школе



✦ Правильное питание и витаминизация

✦ Гигиена и режим дня

✦ Физическое здоровье

✦ Психоэмоциональное
здоровье

1960г

24%

2011г

90%

**– мальчики потребляют
на 55,5% калорий больше
чем девочки**

**– у 20% мальчиков констатируется
излишек веса по сравнению с
нормой**



Витамин

Слово «витамин» придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, необходимо для жизни. Соединив латинское слово вита (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Детям младшего школьного возраста надо съедать в день 500- 600 грамм овощей и фруктов

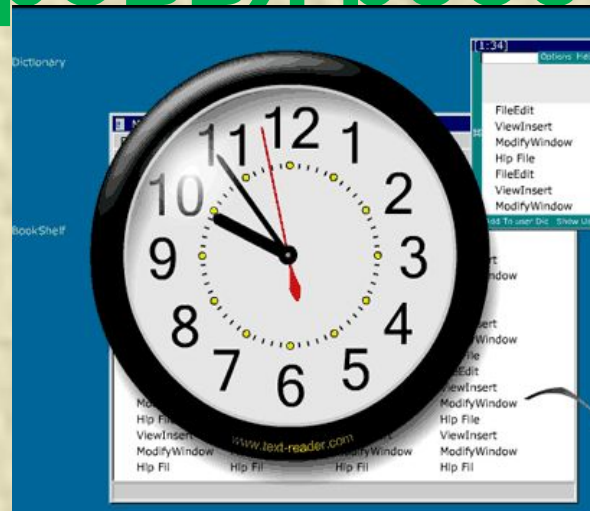


Режим дня – одно из направлений сохранения здоровья ребенка

Режим дня



- Подъем 7-00
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика 700 - 730
- Завтрак 730 - 745
- Дорога в школу 750 - 820
- Пребывание в школе 830 - 1300
- Дорога из школы 1305- 1335
- Обед 1340 - 1400
- Пребывание на открытом воздухе(прогулка, игры) 1400 - 1545
- Полдник 1545 - 1600
- Самостоятельные учебные занятия 1600 - 1800
- Вечерняя прогулка 1800 - 1900
- Ужин 1900 - 1930
- Работа по дому 1930 - 2000
- Свободное время (занятия по интересам) 2000 - 2100
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну 2100 - 2130
- Ночной сон 21-30



Великий физиолог Павлов не раз говорил, что ни что не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый **распорядок жизни**. Это и есть **режим дня**.

Если ребёнок не доспал – у него нет внимания, на уроке он зевает, отвлекается. Поэтому должны быть отведены определённые часы для занятий, прогулок, сна и других различных дел.

Древние греки утверждали:
«Хочешь быть здоровым –
бегай. Хочешь быть
красивым – бегай. Хочешь
быть умным – бегай»

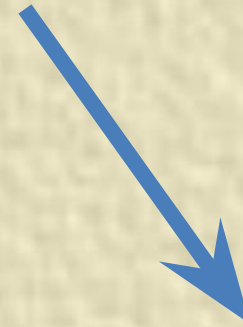
Физические упражнения



развитие и
улучшение
физического
здоровья



развитие и
улучшение
памяти



развитие и
улучшение
умственных
способностей
и



*Любовь, понимание и
одобрение*

**так же нужны человеку для
здоровья, как кальций, йод,
солнечный свет и воздух.**

**В здоровом теле-
Кто любит спорт-
Быстрого и
ловкого
Делу время
Здоровье в
порядке -
Болен – лечись,
Здоровье дороже
Лук с чесноком -
Зелень на столе -
Через рот
Никто не позаботится о тебе**

***здоровый дух.
здоров и бодр.
болезнь не догонит.
потехе – час.
спасибо зарядке.
а здоров
берегись.
богатства.
родные братья.
здоровье на сто
лет.
сто болезней входит.
чем ты сам!***
лучше-

Что такое здоровье?

- **Здоровье – это красота.**
- **Здоровье – это богатство, которое не продается и не покупается.**
- **Здоровье – мы и природа.**
- **Здоровье – когда мы бегаем, прыгаем, и у нас все получается.**
- **Здоровье – это то, что нужно беречь.**
- **Здоровье – это сила и ум.**
- **Здоровье – самое большое богатство.**
- **Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже моему коту.**
- **Здоровье – это счастье, это когда здоровы наши близкие люди, когда у нас дружная семья, и мы с радостью бежим домой, где нас всегда ждут.**

Здоровая семья



**счастливая
семья!**



Список использованной литературы

- Родительские собрания в начальной школе_сост. Т.А. Волжанина и др. – Волгоград: Учитель,2006-95с.
- Л.А.Обухова, Н.А. Лямаскина «Школа докторов природы или 125 уроков здоровья» - Москва «ВАКО», 2004

Список использованных материалов, Интернет-ресурсов

- materinstvo.ru/index.
- kem-edu.ru/index.
- yandex.ru/yandsearch?text=картинки о здоровье и здоровом образе жизни