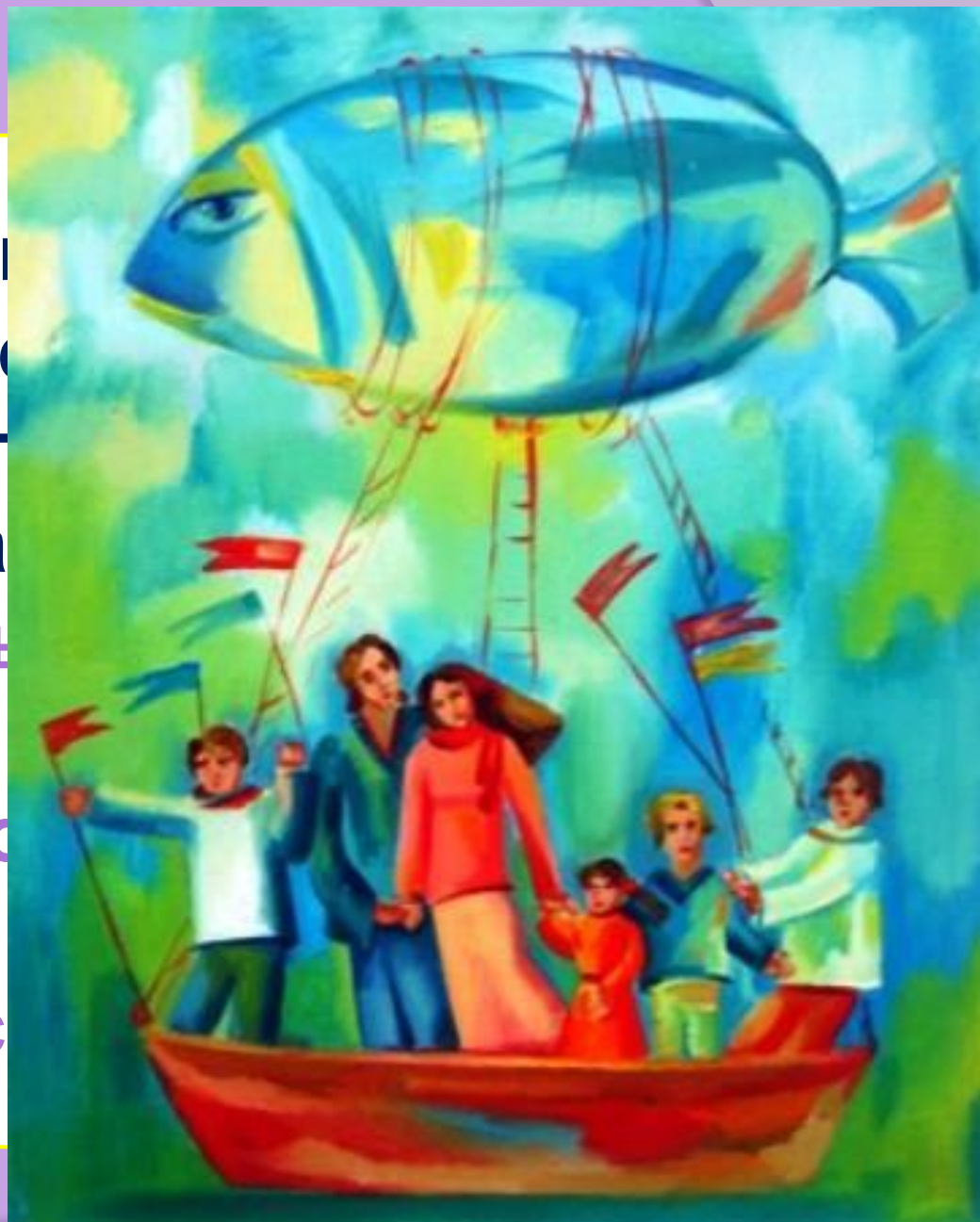




Здоровый ребенок в здоровой семье

*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.*

Уполномоченный
Российской Федерации
ребенка Павел
во всех школах
урок «Здоровье
семье», посвященный
позитивному образу
жизни, отношения к
себе и традициям.



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

- ⦿ На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно в семье закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

**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.**

Конституция РФ

Семья — это очень важная социальная единица, которая находится под охраной закона. В Статье 38

Конституции РФ четко изложено, что:

1. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.
2. Забота о детях, их воспитание — равное право и обязанность родителей.
3. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.

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...**

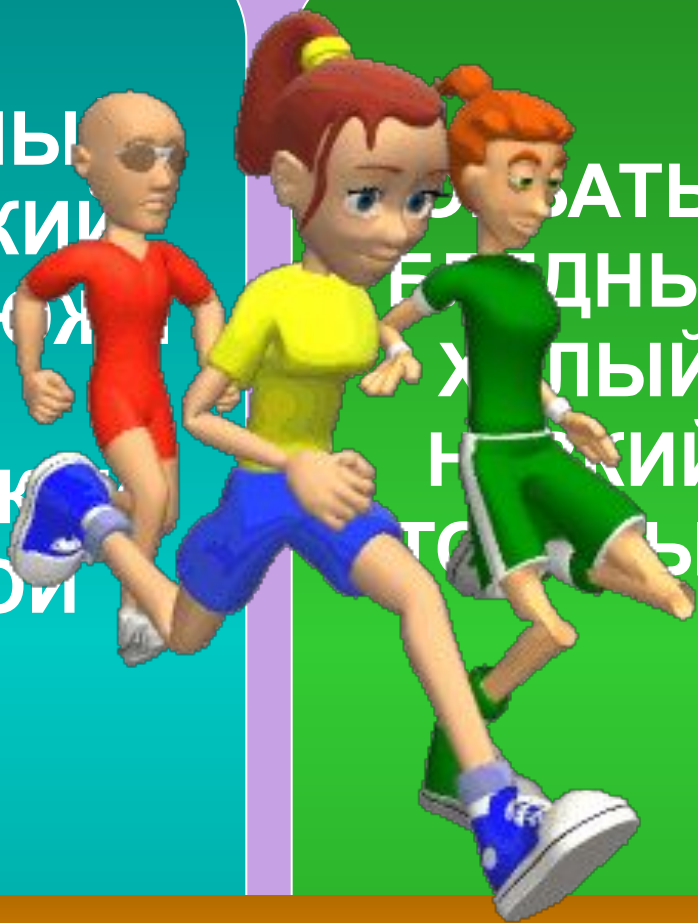
Если семья – это настроение, то какое...

- ⦿ Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

- ⦿ поддержание физического здоровья,
- ⦿ отсутствие вредных привычек,
- ⦿ правильное питание,
- ⦿ радостное ощущение своего существования в этом мире.

СУТУЛЫЙ
КРЕПКИЙ
НЕУКЛЮЖЛИВЫЙ
И
ВЫСОКИЙ
ХУДОЙ



СТРОЙНЫЙ
СИЛЬНЫЙ
ЛОВКИЙ
БОДРЫЙ
ЭНЕРГИЧНЫЙ
И
ВЕСЕЛЫЙ

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК

Формула здоровья

Соблюдай

Больше

Нет вредным

Правильно

Закаляйся

Сочетай



двигайся!

**труд и
отдых!**

питайся!

чистоту!

**привычкам
!**



РЕЖИМ ДНЯ

5



Учим уроки

6



Кружки, секции

2

В школе



4



Прогулка

1



Чистим зубы

9

Отдых



10



Сон

8

Уборка



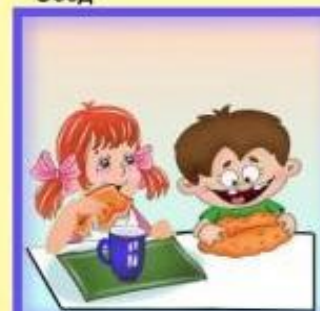
7

Ужин



3

Обед

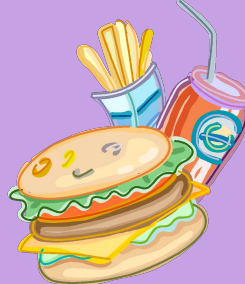


Правильно питайся!



*«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть»*





полезно

вредно



богатства

дороже

здоровье



человека

красит

болезнь

не



здорово



всё

здоровому



мама

я

семья

здоровая

папа



Словарь семейных отношений

Сопереживание

Доверие

Желание

Юмор

Умение слушать

Толерантность

Признание

Приспособляемость

Поддержка

Равенство

Компромисс

ЛЮБОВЬ

Верность

Нежность

Здоровый ребенок



в здоровой семье