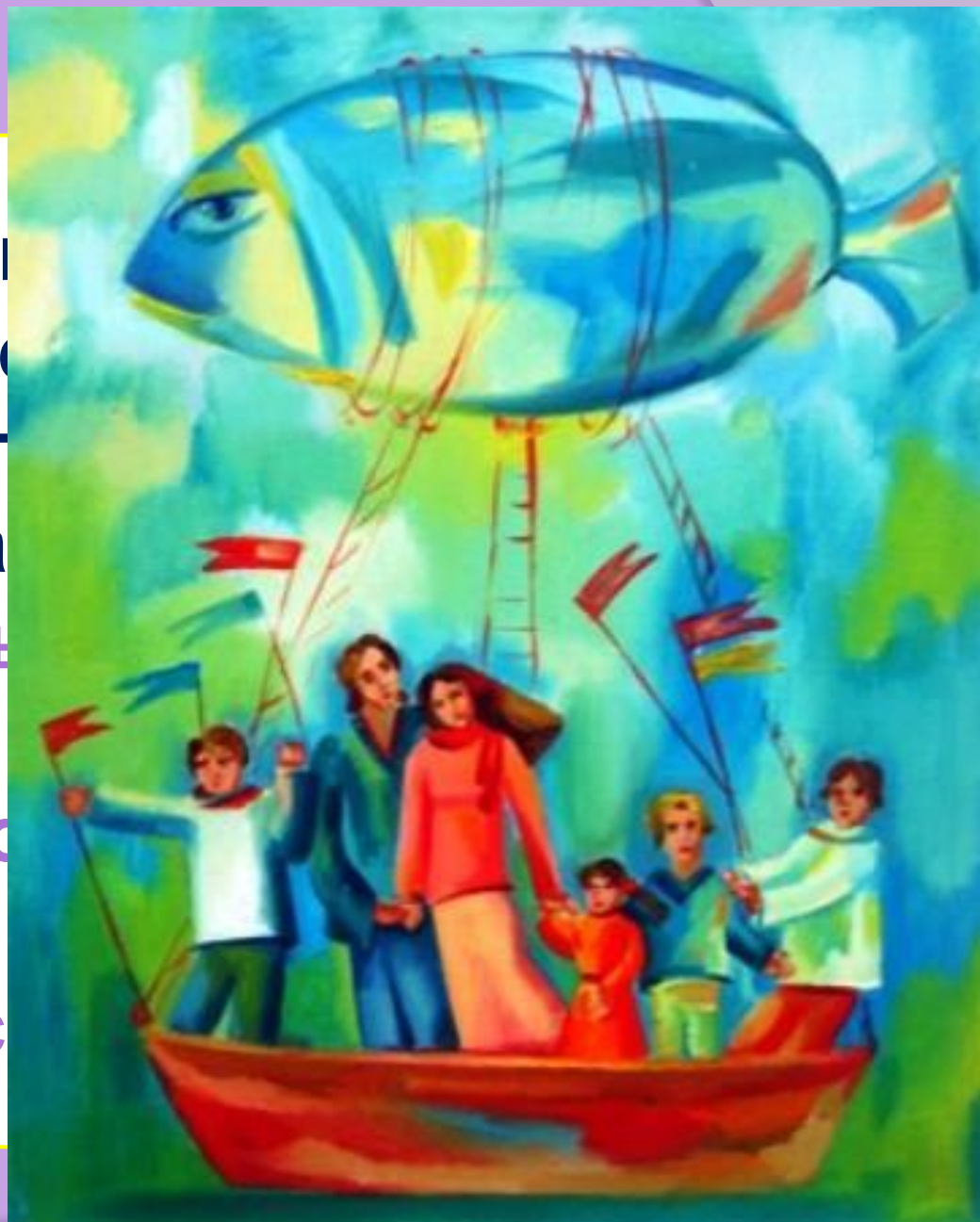




# Здоровый ребенок в здоровой семье

*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...**

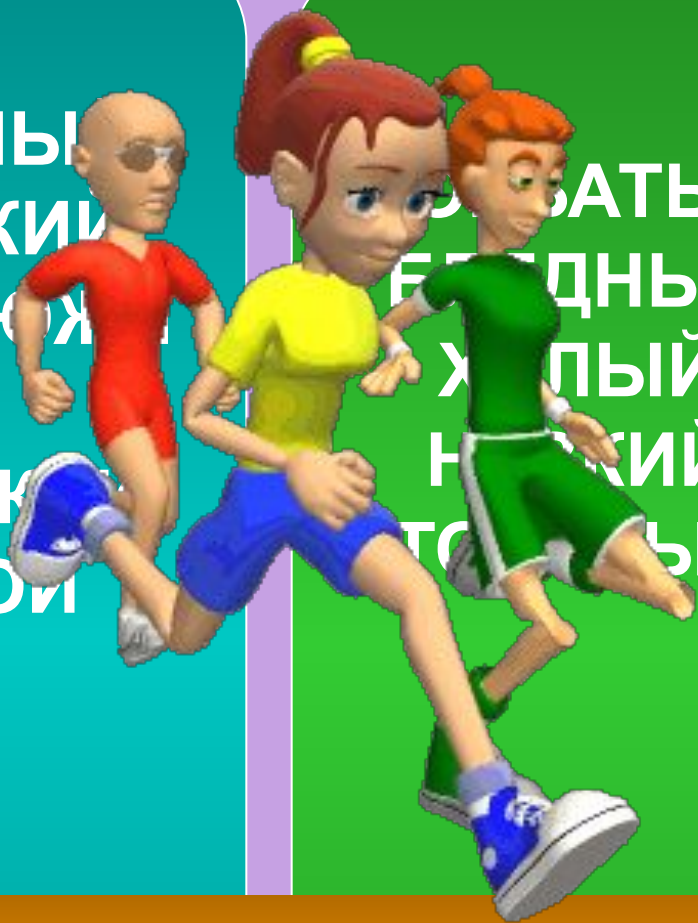
**Если семья – это настроение, то какое...**

- ⦿ 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



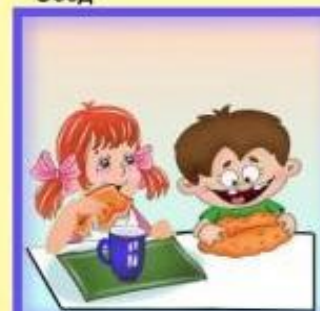
7

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*