

Здоровые дети – в здоровой семье



По предложению
уполномоченного при
Президенте Российской
Федерации по правам
ребенка П.Астахова, во
всех школах России
пройдёт урок **«Здоровые
дети - в здоровой семье»**,
посвященный позитивному
опыту здорового образа
жизни, бережного
отношения к семейным
ценностям и традициям.





Здоровые дети - это счастье семьи.

Веками люди искали спасение от болезней в правильном питании, в закаливании, в спорте, а оно кроется в здоровом образе жизни, основы которого закладываются в семье.



Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

(Материал из Википедии — свободной энциклопедии)

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 настроение, то какое...

Игра «Ситуации»

1. Старшеклассник угощает тебя сигаретой, убеждая, что это приятно и безвредно. Как ты поступишь?



2. ДЕТИ ТАЙКОМ ОТ ВЗРОСЛЫХ НЮХАЮТ КАКОЕ-ТО ВЕЩЕСТВО И ПРИГЛАШАЮТ ТЕБЯ. КАК ПОСТУПИТЬ?

??



?

?

3. Друг говорит, что от одного укола наркоманом стать невозможно. Что ты ему ответишь?



4. Идя по тротуару, ты видишь мяч, выкатившийся из соседнего двора на проезжую часть. Как поступить?



Согласны ли вы с пословицей?

Деньги потерял – ничего не потерял,
друга потерял – много потерял,
здоровье потерял – всё потерял.





17-20%

Внешняя среда
и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание

ЗДОРОВЬЕ

45-55%

Образ жизни
(питание, условия труда,
материально-бытовые условия)

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Правильное питание – залог здоровья человека, а здоровье – фундамент его счастья.

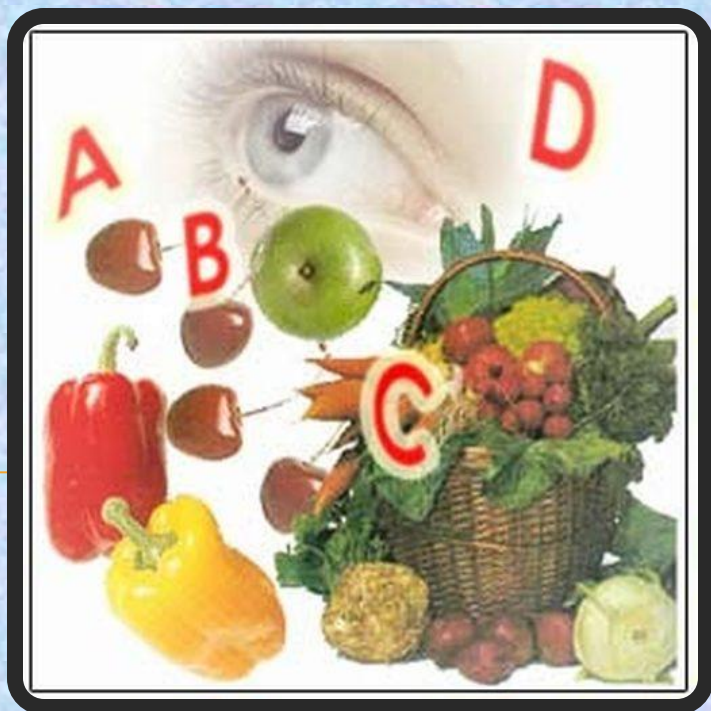
Согласны ли вы с высказываниями:

- 1) Всё полезно, что в рот полезло.**
- 2) Чтоб красивым, стройным быть, надо овощи любить.**
- 3) Когда я ем, я глух и нем.**
- 4) Когда я кушаю, я говорю и слушаю.**
- 5) Неаккуратность за столом – неуважение к себе и окружающим.**



“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”.

Этот совет дал человечеству древнегреческий философ Сократ. Соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе правильно сочетались различные продукты и химические вещества.



- ▣ **Правильное питание** – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет ***“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”***. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества.



Навыки гигиены и их значение в сохранении здоровья

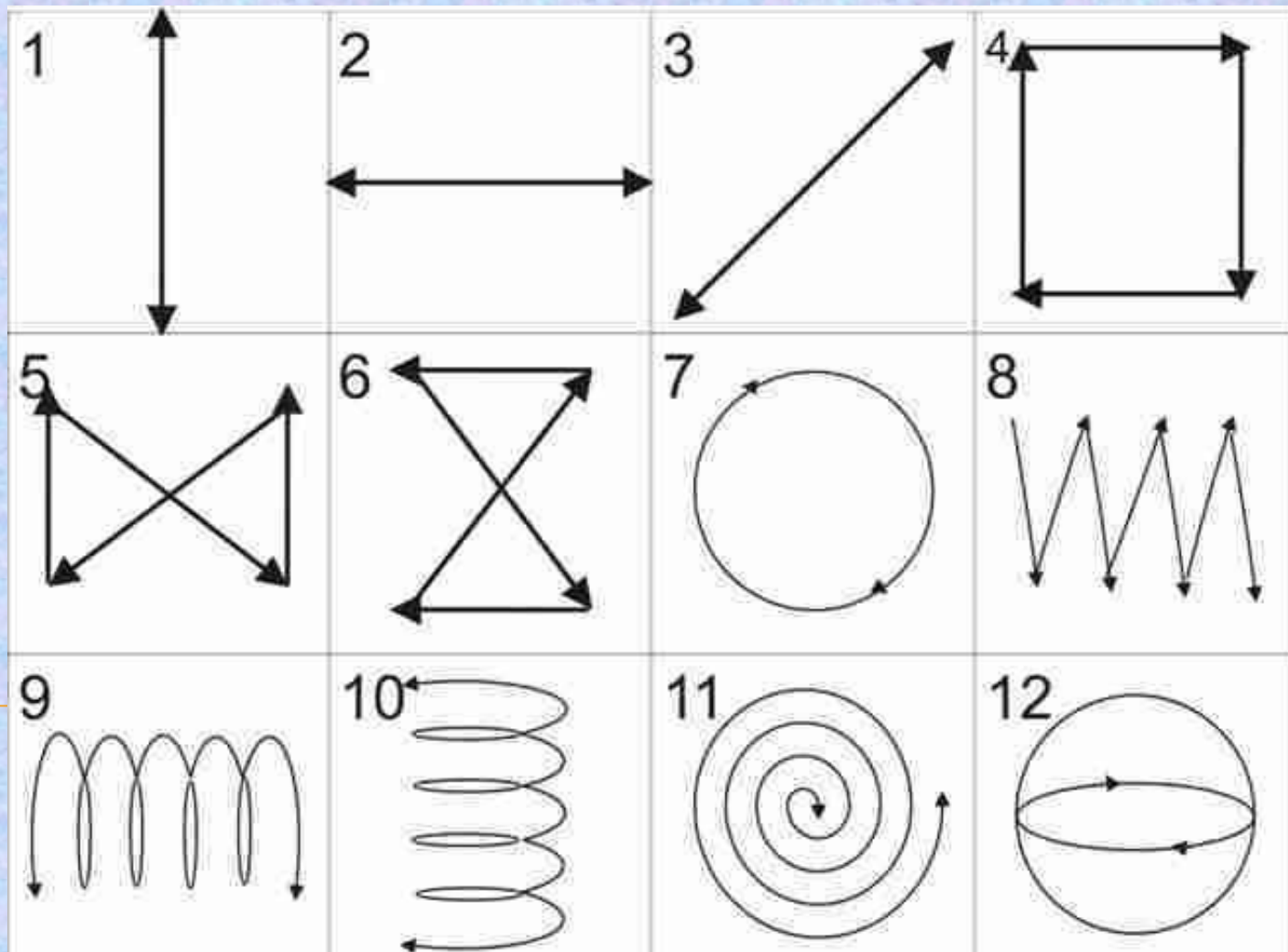
Какие навыки
гигиены вы
получили в семье?



Какова их роль в
сохранении
здоровья?



Схема упражнений для глаз



Секрет гармонии – здоровый образ жизни:

1. Правильное питание;
2. Поддержание физического здоровья;
3. Отсутствие вредных привычек,
4. Радостное ощущение своего существования в этом мире.

