

Страничка здоровья для родителей

«Здоровый образ жизни семьи – залог полноценного физического и психического здоровья ребенка»

□ «Здравствуйте», мы ежедневно повторяем это приветствие. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему при встрече люди желают друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. К сожалению, обычно мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

Каждый из вас хочет видеть своих детей здоровыми. Здоровье – это самая большая составляющая человеческого счастья.

□□□□□□□□ Что вам, дорогие родители, нужно знать о ребёнке и его здоровье? На что следует обратить внимание? На многие вопросы вы сегодня найдёте ответ.

Итак, секрет гармонии прост:

- Здоровый образ жизни;*
- Поддержка физического здоровья;*
- Правильное питание,*
- Радостное ощущение своего существования в этом мире,*
- Отказ от вредных привычек.*

Результатом здорового образа жизни является физическое и нравственное здоровье. Не

случайно в народе говорится: «В здоровом теле – здоровый дух».

□□□□□□□□ Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является детский и подростковый возраст. В этот период ребенок значительную часть своего времени проводит в семье, в школе, среди родных, сверстников и педагогов, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

ЗОЖ – это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу;
- тесная искренняя дружба детей, родителей и педагогов. Общение – великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их;
- повышение внимания к состоянию здоровья детей.

□□ Какие проблемы, связанные со здоровьем ребёнка, наиболее актуальны? Что нужно знать и на что нужно обратить нам внимание?

1. Проблема здорового питания.
2. 2.

(Отсутствие вредных привычек (алкоголь, табакокурение, различные зависимости: наркотики, таблетки, компьютер и т.д.) Адекватные физические нагрузки, есть понятие физическая культура и спорт).

3. Внешняя среда – 20% (Экология, бытовые условия, шум, духота, синтетические материалы: пластиковые двери, окна, столы с ламинатом, линолеум, компьютеры (электромагнитное излучение)- все это выделяет ядовитые химические вещества в течение 3-х лет.

4. Наследственность – 20% (наследственные болезни).

И многие другие проблемы влияют на наше с вами здоровье и здоровье наших детей.

Можно сделать вывод: наше здоровье и здоровье наших детей в большой степени зависит от образа жизни.

Организовать правильное, эффективное физическое воспитание помогает режим дня. Для каждого ребенка должен быть свой распорядок, который зависит от возраста, индивидуальных особенностей детей, даже от распорядка дня родителей. Равномерное чередование работы и отдыха, т. е. правильный режим дня, необходимо для нормального физического роста учащегося, для правильного развития его нервной системы

Семья для ребёнка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятным. Именно в семье закладывается самооценка ребенка, его отношение к самому себе и к окружающим его людям. Тогда и вы будете счастливы и ваши дети.

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясните и они будут беречься».

Главное: не забывайте сами и объясните им, что жизнь – это прежде всего здоровье. Берегите его! Будьте здоровы!