

Компоненты здорового образа жизни:

- ♥ Правильное питание;
- ♥ Занятие физкультурой и спортом;
- ♥ Правильное распределение режима дня;
- ♥ Закаливание;
- ♥ Личная гигиена;
- ♥ Отказ от вредных привычек и др.

Занятие физкультурой и спортом

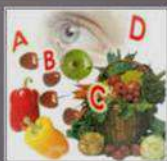
*БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,
БЫСТРЫМ, ЛОВКИМ
НАМ ПОМОГУТ ТРЕНИРОВКИ,
БЕГ, РАЗМИНКА, ФИЗЗАРЯДКА
И СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА!
ЗАРЯДКА—ЛУЧШИЙ ДРУГ*



Закаливание. Личная гигиена



Правильное питание



Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи и ягоды любить,
Все без исключения,
В этом нет сомненья!



Правильное распределение режима дня



Отказ от вредных привычек





Памятка для родителей

«Здоровый образ жизни детей — задача родителей»

Часто взрослые считают, что для ребенка самое важное – хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если кружится голова, если организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугами? Воспитывая ребенка в семье, мы часто употребляем слово «привычка». К вредным привычкам учащихся обычно относят безответственность, неорганизованность, лень. В основе этих проблем лежит отсутствие привычки быть здоровым и духовно и физически. С малых лет необходимо формировать положительный образ здорового человека.

Убеждайте детей в том, что, если не заниматься спортом, трудно будет достигнуть успеха в учении, не станешь сильным и здоровым!

Человек современный все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. Малоподвижный образ жизни (занятия в школе, уроки дома, сидение перед компьютером и телевизором) сказывается на общем состоянии здоровья детей. Уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только лишь на 11 %. Родители зачастую отмахиваются от детских проблем, считая их не серьезными. Однако самооценка внешнего вида, фигуры не дает подростку жить спокойно, мешает общению с друзьями, может привести даже к трагедии. В такой ситуации родители должны понять, что они обязаны поддержать своего ребенка, сделать почти невозможное, показать личным примером, как можно лучше улучшить свою внешность, занимаясь физической культурой. Если родители следят за здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет вести активный образ жизни, он всегда готов подражать: зарядке по утрам, активному отдыху в выходные дни, закаливанию. Совместные прогулки, походы – вот лекарство от болезней души и тела.

Необходимо родителям: не стремиться освободить ребенка от уроков физической культуры, они так важны, как и уроки другого любого предмета в школе; способствовать систематическим занятиям его в спортивной секции; участвовать (вместе с педагогами) в спортивных мероприятиях, как в роли участников, так и болельщиков; утверждать здоровый образ жизни в семье; избавиться от вредных привычек и вести активный образ жизни.

Физическая культура должна стать образом жизни детей! Необходимо обеспечить возможность приобщиться всем к спортивнооздоровительному образу жизни так, чтобы забота о здоровье стала привычкой. При осознании здорового образа жизни нравственные принципы сочетаются с практическими действиями. Занятия физической культурой способствуют воспитанию мужества, силы воли, трудолюбия, благородства и милосердия. Высокие результаты в работе, спорте, улучшение здоровья, поддержание отличной физической формы не оставляют места вредным привычкам! Любой выбранный вами вид спорта даст начальное физическое развитие вашему ребенку, создаст основу для дальнейшей специализации, когда ребенок сам осознанно выберет, может быть, даже другой вид спорта. Занятия физической культурой и спортом помогают создать рациональный режим дня, чтобы день прошел плодотворно и насыщено, успешно сочетать физическую нагрузку с отдыхом: они дисциплинируют, способствуют духовному и физическому развитию.

Семья, в которой царит здоровый образ жизни, и любят физическую культуру и спорт, передает свои традиции от поколения к поколению.

Памятка для родителей

«7 шагов – 7 ступенек, помогающих сохранить здоровье детей»

1. Создайте в семье позитивный оптимистический настрой, уверенность в успехах ребенка, формируйте ценностное отношение к здоровью.
2. Совместно с ребенком составьте режим дня, научите его соблюдать.
3. Распределите деятельность ребенка так, чтобы чередовалась умственная и физическая нагрузка, обязательно отдых.
4. Соблюдайте правильное питание ребенка. Питание должно быть разнообразным, полноценным, богатым витаминами и микроэлементами. Надо стараться, чтобы не ел ребенок много сладкого и принимал подорожный специально для него витаминный комплекс. Перед сном давайте успокаивающий травяной чай, который поможет расслабиться и снять эмоциональное напряжение.
5. Объясните ребенку, что телевизор и компьютер утомляют глаза, порчит осанку и забирают время, которое можно потратить на прогулку или занятия спортом.
6. Не упрекайте ребенка в том, что его оценки хуже, чем у других. Если постоянно внушать ребенку комплекс неполноценности, психоэмоциональная нагрузка возрастет. Дайте ребенку возможность проявить себя в чем-то другом. (Рисование, музыка, хореография, фотография, спорт и т.д.)
7. Ведите учет физического и духовно-нравственного здоровья ребенка. Не забывайте, что примером здорового образа жизни служите вы! Обеспечьте общение ребенка с людьми, которые могут для него быть мудрым советчиком, мотивируйте и поддерживайте личность ребенка: похвалой, авансированным доверием, ответственным или почетным поручением, поощряйте за приобретение знаний о способах сохранения здоровья.

Рекомендации для педагогов

Рекомендации для педагогов.

Тема: «Формирование здорового образа жизни учащихся».

- ✓ Объяснить учащимся значение здоровый образ жизни и хорошее самочувствие;
- ✓ Ознакомить с правилами личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды и обуви;
- ✓ Научить правильно, строить режим дня и выполнять его;
- ✓ Рассказать об основных правилах рационального питания с учетом возраста;
- ✓ Дать знания учащимся по профилактике заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха;
- ✓ Научить беречь здоровье от простудных и некоторых других заболеваний, как оказать себе первую доврачебную помощь;
- ✓ Объяснить, какие привычки и почему представляют вред для здоровья, не допускать их появления;
- ✓ Знакомить учащихся с основными причинами возникновения чрезвычайных ситуаций, уметь распознавать и анализировать опасные ситуации, находить выход из них;
- ✓ Научить оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;
- ✓ Объяснить учащимся, чтоб были осторожными в общении с взрослыми незнакомыми людьми обоого пола, рассказать, что среди людей могут оказатся подонки, маньяки;
- ✓ Учить, личным примером заботиться, о своем здоровье и здоровье окружающих.