

Родители, помните!

1. Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
2. Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.
3. Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.
4. Если ребёнок растёт в упреках, он учится жить с чувством вины.
5. Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.
6. Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.
7. Если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным.
8. Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.
9. Если ребёнок живёт в безопасности, он учится верить в людей.
10. Если ребёнка поддерживают, он учится ценить себя.
11. Если ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.



Муниципальное образовательное
учреждение основная общеобразовательная
школа №15 им. Н.И. Дементьева

**«Здоровье ребенка -
не выпусти из рук
будущее»**



МОУ ООШ №15 им. Н.И. Дементьева

Адрес: ул. Инженерная д.23а

Тел.: 8 (4855) 200-481

Эл. почта: sch15@rybadm.ru

Лебедева Светлана Павловна,
учитель английского языка

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков»

Всемирная организация здравоохранения

Компоненты здоровья

Физическое здоровье - гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

Социальное здоровье - социальная активность, наличие дружеских связей, усвоение ценностей общества и выполнение правил, принятых в нем.



Нравственное здоровье - система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе, этические нормы, правила поведения, духовность.

Психическое здоровье - состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений, регуляцией поведения.

Семья с существующими в ней взаимоотношениями между детьми и родителями – первая школа интеллектуального, нравственного, эстетического и физического воспитания.

В.А. Сухомлинский

Физическое воспитание школьников в семье включает в себя:

- строгое соблюдение режима дня;
- систематическое закаливание;
- ежедневные занятия физической культурой;
- рациональное питание;
- здоровый сон;
- совместные прогулки на свежем воздухе.



Социальное и нравственное воспитание школьников в семье включает в себя:

- формирование личности ребенка;
- развитие способностей и интересов ребенка;
- передачу накопленного социального опыта;
- выработку высоконравственного отношения к труду;
- обогащение интеллекта детей, эстетическое развитие.



Психологическое здоровье ребёнка неразрывно связано с психологической атмосферой, или климатом семьи, и зависит от характера взаимоотношений в семье.

Показатели благоприятного психологического климата:

- организация совместного досуга;
- общение на интересующие всех темы,
- совместное выполнение домашней работы,
- одновременная открытость семьи, её широкие контакты.



На детей влияют не только преднамеренные воспитательные воздействия, но и все особенности поведения родителей, в том числе и не осознаваемые ими.

Детям нужны не поучения, а примеры.

Жозеф Жубер