

«Золотые правила» от педагога-психолога



- Уважай детей!
- Не навреди! Ищи в детях хорошее.
- Замечай и отмечай малейший успех воспитанника. От постоянных неудач дети озлобляются.
- Не приписывай успех себе, а вину ребенку.
- Ошибся – извинись, но ошибайся реже. Будь великодушным, умеи прощать.
- На занятии создавай ситуацию успеха.
- Не кричи, не оскорбляй воспитанника ни при каких обстоятельствах.
- Хвали в присутствии коллектива, а прощай наедине.
- Только приблизив к себе ребенка, можно влиять на развитие его духовного мира.
- Не ищи в лице родителей средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.
- Оценивай поступок, а не личность.
- Дай ребенку почувствовать, что сочувствуешь ему, веришь в него, хорошею мнения о нем, несмотря на его оплошность.



О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ



Советы родителям:

- Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:
- знание частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
 - умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания;
 - понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
 - знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви;
 - умение правильно строить режим дня и выполнять его;
 - знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
 - понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
 - знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
 - знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье;
 - знание правил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;
 - умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах и т.д.;
 - знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.



«Двигайся больше – проживёшь дольше!»



Уважаемые родители!

Вашему вниманию предлагается комплекс утренней гимнастики. Мы надеемся, что эти комплексы помогут Вам в воспитании здорового ребенка.

«Птичка»

Пятки вместе, носки врозь, руки по бокам. На счёт «раз» - поднимаем руки вверх и поднимаемся на носки. На счёт «два» - исходное положение. Руки как крылышки у летящей птички – вверх-вниз, вверх-вниз.

«Часики»

Ноги вместе, руки на поясе. На счёт «раз» - голову наклоняем к правому плечу, на счёт «два» - к левому. Как часики – тик-так, тик-так.

«Мельница»

Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, руки развести в стороны. «Раз» - правая рука поднимается вверх, а левая вниз, смотрим на правую руку вверх. «Два» - левая рука поднимается вверх, а правая вниз. Смотрим на левую руку.

«Дерево»

Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. На счёт «раз-два» - наклоняемся вправо, на счёт «три-четыре» - выпрямляемся. Ветер подул сильнее, и дерево наклоняется чаще. На счёт «раз» - вправо, на счёт «два» - выпрямляемся, на счёт «три» - влево, на счёт «четыре» - выпрямляемся.

«Мячик»

Сядьте на корточки, руки положите на колени. Пригните, не выпрямляясь, как маленькие мячики. 1 раз, два, три, четыре.

«Паровозик»

Сядьте на пол, посередине сгибайте и разгибайте руки и ноги, как паровозик «чух-чух».

Все упражнения надо повторять 8-10 раз



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- жизнедеятельность человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ С ЧИСТОТЫ

СОДЕРЖИ В ЧИСТОТЕ СВОЕ ТЕЛО, ОДЕЖДУ И ЖИЛИЩЕ



Гигиена тела - первый индикатор культуры человека. Если ты не ухаживаешь за собой или уделяешь вопросам гигиены недостаточно внимания, это сразу становится заметным.

Наше тело - это хорошо отлаженный механизм.

Личная гигиена - важная профилактическая мера, которая позволит поддерживать красоту и здоровье тела. Гигиена тела

подразумевает уход за лицом, состоянием полости рта, за волосами, руками, ногами, кожей в целом. Самое очевидное правило - ежедневный душ с использованием мочалки и моющих средств.



*Жилище человека —
Модель его здоровья.
Поэтому давайте
Следить за ним с любовью
Ведь, если поселился
В жилище беспорядок,
То значит, в организме
Есть много неполадок.
Хотите жить без хворей?
Счастливы жить хотите?
Немедленно в жилище
Порядок наведите!*

РЕЖИМ ДНЯ - ОСНОВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



Режим дня школьника - это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Человек, который не соблюдает режим дня со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям.

Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.



ДЕЛАЙТЕ УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ



Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия. Зарядка помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя во время сна, когда все физиологические процессы замедлены, к бодрствованию, активной деятельности.

После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение.

Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое, в конечном итоге, влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше - 8.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

