



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Неделя сохранения

здоровья детей!

03-09 июня 2024 года — Неделя сохранения здоровья детей!

Физическое здоровье детей — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Дети — будущее каждого государства, и от того, как государство заботится о своем подрастающем поколении, зависит завтрашний день общества.

1 июня во всем мире отмечается Международный день защиты детей!

На страже жизни ребёнка, его прав, физического и психического здоровья стоят не только родители, но и государство. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. По мнению большинства ученых, физическое здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, на 20% от экологических факторов, еще на 20% от генетических особенностей и только на 8-10% от развития медицины. Все эти показатели относятся и к нашим детям.

Чтобы быть здоровым надо вести активный образ жизни, придерживаться рационального питания, создавать благоприятную среду обитания для себя, своей семьи и детей! Роль семьи в формировании здорового образа жизни и как следствие физического здоровья ребенка огромна, а личный пример родителей в ведении здорового образа жизни — лучше всякой морали! Семья — это основное звено, где формируются и прививаются полезные привычки и отвергаются вредные. Эффект принятия и поддержания многочисленных полезных привычек в течение всей жизни, в конечном счете, способствует созданию здорового образа жизни и как следствие в целом формирует здоровую личность и в дальнейшем здоровое потомство.

Родители несут основную ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о физическом, психическом, духовном и нравственном здоровье своего ребёнка.

Формирование здорового образа жизни для подрастающего поколения не менее важен — главное, чтобы для них это стало повседневной привычкой на всю жизнь, стилем поведения и мировосприятия.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ:

■ Режим дня — формирует рациональную смену труда и отдыха, полноценный сон и восстановление потраченной энергии, уменьшает воздействие на организм стрессов.

■ Рациональное питание — правильное сочетание белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Источник энергии и строительного материала для растущего организма ребенка.

■ Двигательная активность — обеспечивает правильное формирование опорно-двигательного аппарата и отсутствие нарушений осанки или плоскостопия.

■ Личная гигиена — правильный уход за своим телом избавляет от множества проблем со здоровьем, снижает риска развития заболеваний, приносит радость принятия собственного тела и ответные улыбки окружающих.

■ Закаливание — адаптирует детский организм к внешней среде (воздействию микробов и вирусов). Для этого совсем не обязательно с первых дней рождения начинать обливать малыша холодной водой. Достаточно просто не кутать его, не одевать сразу после вечернего купания, часто проветривать помещение, никогда не закрывать окна наглухо.

■ Прогулки на свежем воздухе — обеспечивают большую двигательную активность, закаливание воздухом и солнцем. Дети как можно чаще и дольше должны находиться на свежем воздухе. Кислород — основной источник жизненной энергии для растущего детского организма.

■ Эмоциональное и психическое состояние – основополагающий фактор в процессе укрепления физического здоровья ребенка. Если ребенку дома комфортно, он чувствует заботу и любовь, то он будет счастлив и спокоен, ведь положительные эмоции укрепляют иммунитет, улучшают гормональный фон и нормализуют метаболические процессы в организме у детей.

Ничто так не стимулирует любое поведение малыша, как пример его собственных родителей: счастливые мама и папа, полные жизненной энергии и радости каждого дня — это залог счастья маленького человека. Хотите сделать ребенка здоровым и счастливым — подайте ему пример.

Культуру отношения к своему здоровью ребенок формирует в семье!

"Детство - 2024"

1 июня мы отмечаем самый теплый и замечательный праздник — Международный день защиты детей. Эта дата всегда напоминает нам, взрослым, что мы в ответе за своих детей, за их жизнь и здоровье. Помогая им развивать и реализовывать свои таланты — мы делаем мир добрее, а детей счастливыми.

В день детства, лета и первого дня долгожданных летних каникул в на сцене Сладковского Дома культуры, состоялось яркий и красочный праздник – территориальный фестиваль детского самодеятельного художественного творчества "Детство - 2024".

Праздник собрал детские творческие коллективы и юных исполнителей со всего Сладковского сельского поселения. Все, без исключения, представили свои лучшие номера. Это и зажигательные танцы, песни, стихотворения, театрализация.

Оценивало талант артистов компетентное жюри в составе: председатель Думы Сладковского сельского поселения Вера Александровна Потапова, учитель русского языка и литературы Надежда Анатольевна Кайгородова и учитель музыки Людмила Петровна Ерахтина. Зрители с удовольствием наблюдали, слушали и аплодировали каждому юному артисту. Фестиваль по праву стал самым ярким событием этого дня, Дня защиты детей.

Отметим, что атмосферу этого прекрасного мероприятия создавали Надежда Ушакова и Светлана Анатольевна Первухина. Они профессионально провели праздник детства.

Все участники Фестиваля награждены дипломами I, II, и III степени территориального фестиваля детского самодеятельного художественного творчества "Детство - 2024" и небольшими, но очень вкусными, сюрпризами.



Квест - игра "Мы - за здоровый образ жизни!"

Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание любого человека. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад.

7 июня в рамках «Недели сохранения здоровья детей» для ребят летнего оздоровительного лагеря Макуёвской НОШ прошла квест - игра «Мы - за здоровый образ жизни!».

Разделившись на две команды «Здоровяк» и «ЗОЖ», ребята отправились в увлекательное путешествие в мир здоровья и спорта.

На каждой станции ребят ждали интересные, познавательные задания на темы: здорового образа жизни, питания, режима дня, раскрыли секреты во всём успевающих людей.

За правильное выполнение заданий квеста команды получали баллы.

Фишка квест- игры в том, что она позволяет не только активно провести время, но и проявить свои скрытые качества и потенциальные способности, развить таланты, эрудицию и находчивость, коммуникативные навыки, научиться молниеносно и нестандартно мыслить и действовать как самостоятельно, так и в составе команды.

В нашей квест-игре победила команда «Здоровяки»

*Спасибо большое всем участникам игры
и коллективу педагогов!*



Акция «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»

Каждый человек – хозяин своей жизни и нам нужно сохранить наше здоровье! Ведь «Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять».

В рамках Недели сохранения здоровья детей в Сладковском ДК прошла акция "Дерево здоровья". Дети познакомились с основными правилами здорового образа жизни!



«Секреты здоровья»

В рамках недели сохранения здоровья детей в Сладковском ДК для воспитанников детского сада "Ромашка" проведено развлекательное мероприятие "Секреты здоровья", способствующее формированию здорового образа жизни у детей.

Дети приняли участие в забавных эстафетах, играх, конкурсах. Будьте здоровыми и счастливыми!



«Краски лета»

1 июня в Томиловском Доме культуры состоялась развлекательная программа «Краски лета».

Мероприятие было организовано специально ко Дню защиты детей, чтобы подарить маленьким гостям незабываемые впечатления и радость.

Программа была насыщенной и разнообразной. Началось все с увлекательных конкурсов, среди которых были «Гонка мячей», «Самый быстрый автолюбитель», «Гусеница», «Рыбалка», «Попрыгунчики», «Лиса Алиса и кот Базилио», «Горячий уголёк». Каждый конкурс был продуман до мелочей, чтобы дети могли проявить свои таланты и способности.

Но на этом развлечения не закончились. В программе также были вопросы-перевертыши и каверзная викторина, которые заставили детей подумать и проявить смекалку. А завершился праздник веселой дискотеккой, где каждый мог показать свои танцевальные навыки.

