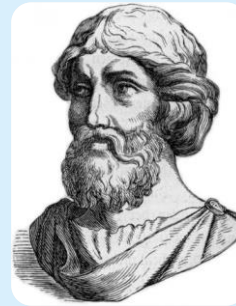
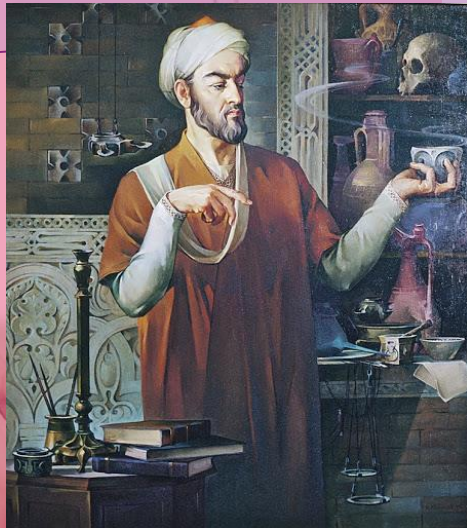


Великі проблеми маленького серця

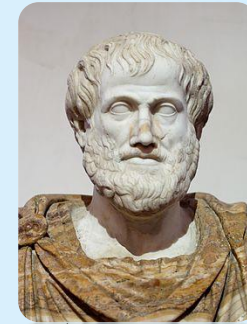
Вся радість життя вміщується в
усмішці дитини!



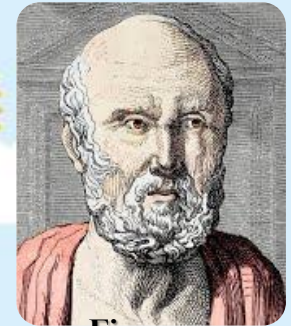
Здоров'я — це те, що не купиш за гроші, без чого немає щастя. Із давніх-давен здоров'я цінували як найдорожчий скарб, тому й берегли. Геніальний лікар і філософ Авіценна стверджував: «Головним скарбом життя є не землі, що ти завоював, не багатство, що в тебе в скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато знати».



Піфагор



Аристотель



Гіппократ

З давніх-давен люди використовували фізичні вправи з метою попередження захворювань та активізації життєвих процесів організму. Гімнастика, плавання й обливання водою різної температури слугують людям як оздоровчі заходи. Давньогрецький учений Гіппократ вважав гімнастику, свіже повітря і прогулянки важливими чинниками здоров'я й довголіття. Ніщо так не виснажує і не руйнує організм людини, як тривала фізична бездіяльність, стверджував Аристотель. А відомий філософ і математик Піфагор назвав фізичну культуру та спорт важливими помічниками в розумовій діяльності людини. Він мав для цього підставу, адже сам був видатним атлетом і досяг олімпійських висот. Узявши участь в Олімпійських іграх з панкратіону (поєднання елементів боротьби з кулачним боєм), Піфагор виборов першість.

*Ласка — це дотик, це мамині руки,
Ніжні обійми, душевне тепло.
Щира турбота, м'які поцілунки,
Слово, що прямо на серце лягло.*



Сім'я завжди була й залишається головним осередком, де відбуваються становлення і розвиток особистості дитини. Саме в родині малюк отримує перші уроки життя. Згодом, відвідуючи дошкільний навчальний заклад, дитина набуває початкового суспільного досвіду. Власне, у цей час вимоги до виховання мають бути однаковими з боку батьків і працівників дошкільних закладів.

Діти дуже довірливі і схильні до навіювання. Якщо дитину весь час лякати хворобами і нещастями, то ми не розвинемо, у неї бажання бути здоровою, а викличемо постійний страх перед хворобами. Дитина має зростати зі свідомістю, що від її навичок в області гігієни та санітарії залежить накопичення здоров'я.



У сімейному житті найважливіший гвинт — це любов.

Чехов А. П.

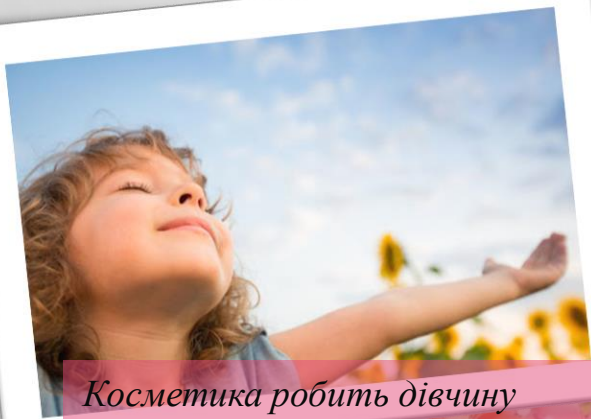
Фізичне здоров'я дитини



- Намагайтеся вести здоровий спосіб життя. Створіть у сім'ї атмосферу пошани та здоров'я.
- Дотримуйтеся режиму, що відповідає віковій дитини, особливо у вихідні дні. Наблизьте його до того режиму дня, до якого вона звикла в дошкільному навчальному закладі.
- Зробіть активний відпочинок у вихідні дні звичним способом життя родини.
- Практикуйте виїзди на природу з проведенням рухливих і спортивних ігор за участю всіх членів родини. Пояснюйте дитині правила здоров'я збережувальної поведінки.



*А найсвятіша в цілм світі — мати.
Друг, захисник вона своїй дитині.
Вона уміє і пораду дати,
Підняти і тримати на вершині...*



Косметика робить дівчину гарненькою, але тільки усмішка батька дозволяє обличчю дочки виблискувати красою!



- Використовуйте в оздоровленні дитини засоби природного загартовування: сонце, повітря і воду. Пояснюйте їх позитивний вплив на здоров'я. Загартовувальні процедури виконуйте разом з дитиною.
- Використовуйте слухну ситуацію, щоб задовольнити цікавість дитини щодо будови і функцій органів та систем організму.
- Підготуйте ілюстративний матеріал, наукову інформацію, адаптовану до сприймання дитиною дошкільного віку. Ці матеріали є у «Великій енциклопедії для дошкільників», атласі «Людина» (для дошкільників), передплатних виданнях: «Азбука здоров'я», «Дерево пізнання» тощо.



Доводьте дитині на власному прикладі необхідність піклування про організм.

Навчайте дитину правил догляду за органами тіла. Під час виконання гігієнічних і загартовувальних процедур використовуйте фрагменти з фольклорних і літературних творів, дидактичні вправи: «Зроби навпаки», «Що потрібно, щоб бути чистеньким?», «Що зайве, чому?» тощо.



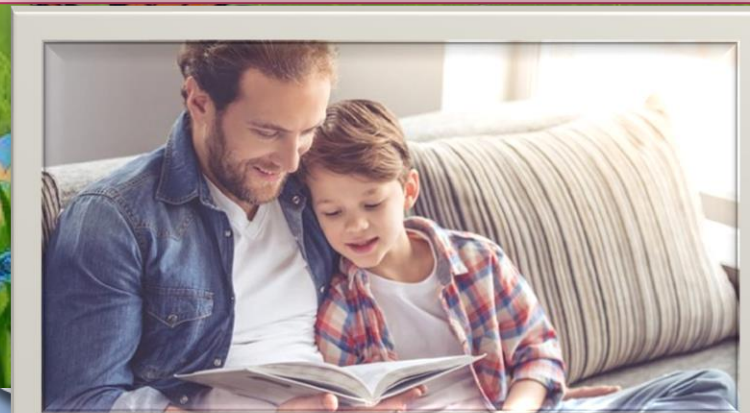
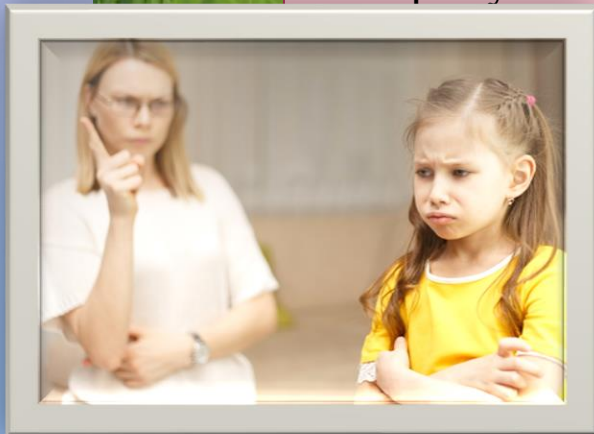
Яким жахливим був би світ, якби не народжувалися постійно діти, що несуть з собою невинність і можливість всякої досконалості!

Джон Раскін

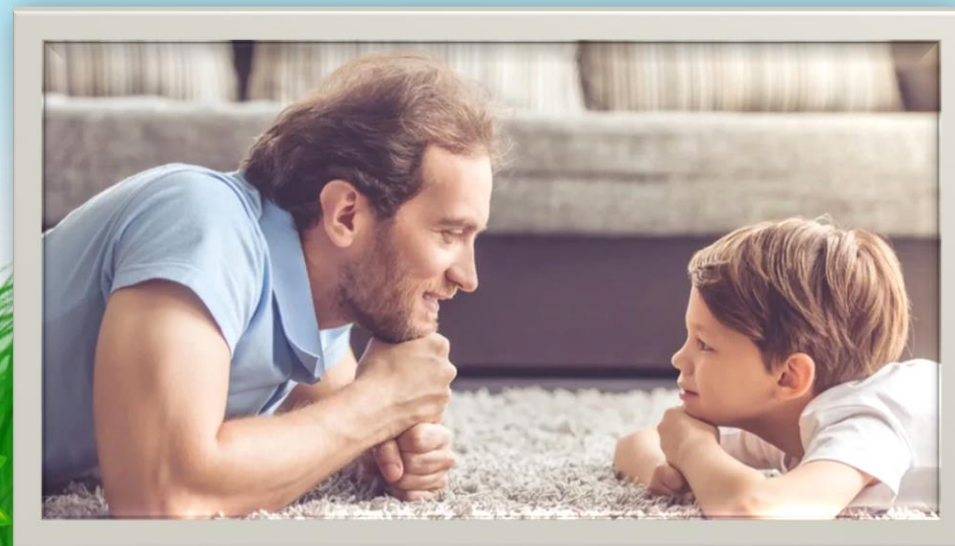
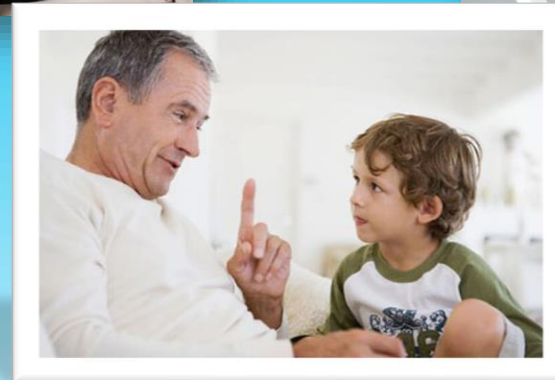
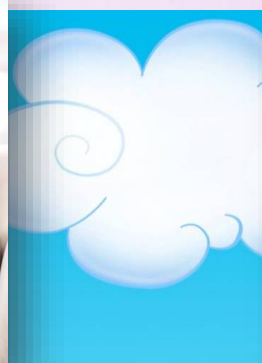


Психічне здоров'я дитини

- Створіть удома спокійну, дружню атмосферу. У разі необхідності робіть дитині зауваження коректно, не підвищуючи тону.
- Будуйте стосунки з дитиною на основі взаємоповаги і взаєморозуміння. Прислухайтесь до думки дитини, надавайте їй змогу вільно висловлюватися.
- Встановіть чіткі вимоги до дитини і будьте послідовними, вимагаючи їх виконання.
- Будьте терплячими стосовно дитини. Контролюйте власні негативні емоції.
- Заохочуйте допитливість дитини, збагачуйте розвивальне предметно-ігрове середовище сюжетними іграшками, книгами, настільними іграми тощо. Виділіть для дитини, по можливості, окрему кімнату або створіть їй власний дитячий куточок у загальній кімнаті.

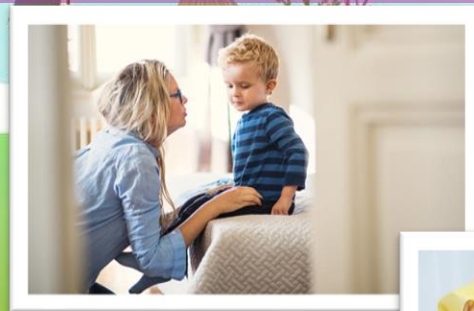
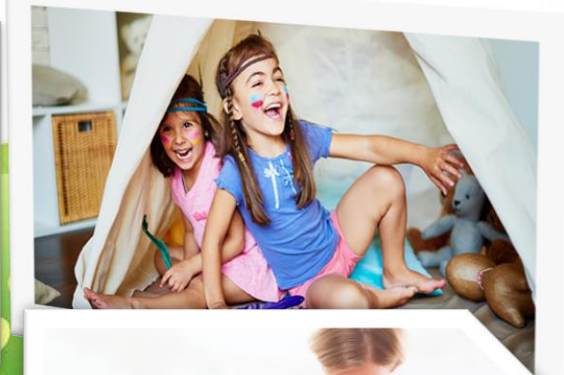
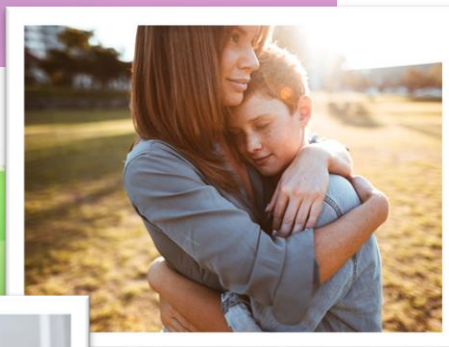


- Поважайте дитину, вірте в її можливості, створюйте умови для її всебічного розвитку. Разом з дитиною відвідуйте дитячі вистави в театрі, переглядайте розвивальні телепередачі, читайте художню літературу.
- Обов'язково обговорюйте, аналізуйте отриману дитиною інформацію.
- Розвивайте в дитині впевненість у собі, активність, адекватну самооцінку. Хваліть дитину. Не залишайте непоміченою дію, що її дитина зробила самостійно, доклавши певних зусиль.



Цінують своїх бабусь і дідусів, коли вони знаходяться навколо. Послухайте їхні історії, бережіть їхню любов і проводьте час з ними. Це так само добре для вас, як і для них.

- Заохочуйте ігри з іншими дітьми, розширюйте коло спілкування з дорослими. Влаштовуючи родинні свята, запрошуйте друзів дитини, активізуйте їх участь у святі. Проводьте конкурси, ігри, що вимагають спільної діяльності дітей, вміння домовлятися, поступатися, розподіляти ролі.
- Уважно слухайте дитину, коли вона з вами розмовляє. Таким чином вчіть її поважати співрозмовника, встановлювати дружні стосунки з іншими людьми. Не залишайте без відповіді її запитання і прохання.
- Якщо немає можливості виконати прохання, пояснюйте причину відмови. Пропонуйте альтернативу.



Діти повинні жити у світі краси, гри, казки, музики, малюнка, фантазії, творчості.
Василь Олександрович Сухомлинський



Говоріть з дитиною, як із дорослою людиною, про події, що стосуються її, родини, друзів. Обговорюйте конфліктні ситуації, що склалися в дитячому садку, у дворі. Знаходьте шляхи виходу з конфлікту. При цьому звертайтеся до власного досвіду дитини, наводьте приклади з книг, телепередач.

Читайте дитині твори соціально-морального змісту (В. Бірюков «Добрі слова», М. Стельмах «Через кладку», В. Сухомлинський «Сильний і мужній» тощо). Турбуйтеся про те, щоб у неї були нові враження. Активізуйте прочитане, акцентуючи увагу на позитивних і негативних рисах характеру героїв, їх учинках.

Займайтеся з дитиною спільною творчою діяльністю: грайтеся, малюйте, майструйте. Закріплюйте знання про фізичну, психічну та соціальну сфери здоров'я.

Діти святі й чисті. Навіть у розбійників чи крокодилів вони народжуються в ангельській подобі. Самі ми можемо лізти в яку завгодно яму, але їх повинні огортати в атмосферу, яка відповідає їх подобі.

Антон Павлович Чехов

Бабусі та дідусі посипають зоряним пилом життя маленьких дітей



Ваші діти - це не ваші діти. Вони з'являються через вас, але не з вас. Ви можете подарувати їм вашу любов, але не ваші думи, тому що у них є їх думи. Ви можете дати будинок їхнім тілам, але не їх душам. Ви тільки луки, з яких послані вперед живі стріли, які ви звете своїми дітьми.

Джебран Халіль Джебран



Якщо всі діти особливі, чому з них виростають звичайні дорослі?
Джордж Карлін

Мама – для дитинства, тато – для юності.

Використані джерела:

<https://dnz52.edu.vn.ua/index.php/dlya-batkiv/dlya-mam-i-tat-pro-zhittya-malyat/38-yak-dbati-pro-zdorov-ya-ditini>

<https://moz.gov.ua/article/health/buti-zdorovim-i-zhiti-dovgo-7-prostih-pravil>

https://www.google.com/search?q=%D0%BD%D0%B5%D0%B1%D0%BE&tbm=isch&chips=q:%D0%BD%D0%B5%D0%B1%D0%BE,g_1:%D1%84%D0%BE%D0%BD:2vo6xl_xaAY%3D,g_1:%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9:uucLRI78Zfk%3D&hl=ru&sa=X&ved=2ahUKEwiwpoOts-LwAhUIIMUKHQ5jBGgQ4lYoBXoECAEQJA&biw=1903&bih=912#imgrc=i7AEILhE5s3QGM&imgdii=tkZTmJmKb2QSMM

Список літератури:

Колесник М. П. Діти Асклепія / М. П. Колесник. - Київ : [б. и.], 1988. - 568 с.



Херсонский Б. Г. Психология и психопрофилактика семейных конфликтов / Б. Г. Херсонский, С. В. Дворяк. - Київ : Здоров'я, 1991. - 192 с.



Григор'єв В. Л. Діти повинні це знати / В. Л. Григор'єв // Безпека життєдіяльності : Всеукраїнський науково-популярний журнал. - 2018. - N 11. - С. 24



Сливінська І. Діти випадають з вікон. Хто винен, що робити/ І. Сливінська // Безпека життєдіяльності : Всеукраїнський науково-популярний журнал. - 2017. - N 6. - С. 34-35



Рубан А. Дитяче читання в освітньо-культурному вимірі / А. Рубан // Вісн. кн. палати : наук.-практ. журн. - 2012. - N 5. - С. 38-42.

Логвінчук Н. Дитя, родитель или взрослый/ Н. Логвінчук // Мистер Блистер : Популярный и полезный журнал для аптекарей. - 2015. - N 12. - С. 16.



Махнюк В. Дитячі ігрові та фізкультурні майданчики у житловій забудові/ В. Махнюк // СЕС. Профілактична медицина : наук.- вироб. вид. - 2011. - N 5. - С. 52-53.



Мітельова Т. Ю. Дитина та комп'ютер: сучасні погляди на проблему / Т. Ю. Мітельова // Междунар. журн. педиатрии, акушерства и гинекологии. - 2012. - Т. 2, N 1. - С. 55.

Сябро З. М. Дитина сама удома (План-конспект заняття на основі казок) / З. М. Сябро // Безпека життєдіяльності : Всеукраїнський науково-популярний журнал. - 2020. - N 2. - С. 11-13.




Макаревич О. П. Дитина і мобільний телефон / О. П. Макаревич //
Безпека життєдіяльності. - 2019. - N 2. - С. 32.

Сябро З. М. Дитина сама удома (План-конспект заняття на основі
казок) / З. М. Сябро // Безпека життєдіяльності. - 2020. - N 2. - С.
11-13.

Зубік Н. Дитина і соціум: навчаємо малюків безпечної поведінки /
Н. Зубік // Безпека життєдіяльності. - 2013. - N 10. - С. 26.

Діти як група ризику: фокус на дитячих суїцидах / Е. А. Михайлова
[та ін.] // Междунар. журн. педиатрии, акушерства и гинекологии. -
2012. - Т. 2, N 1. - С. 55

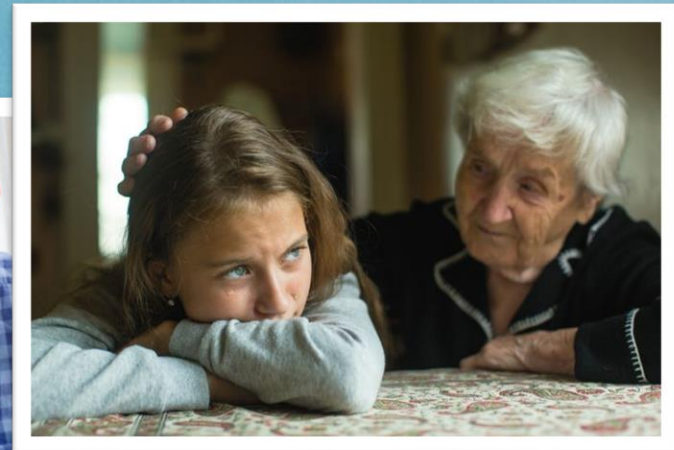


Іщенко Л. Дитина і вулиця / Л. Іщенко // Безпека життєдіяльності :
Всеукраїнський науково-популярний журнал. - 2016. - N 6. - С. 33.

Треніна А. С. Дитина і вікно! / А. С. Треніна // Безпека
життєдіяльності : Всеукраїнський науково-популярний журнал. -
2018. - N 8. - С. 34.



Дудник С. Дитина - особливий пацієнт / С. Дудник // Ваше здоров'я
: газета МОЗ України і галузевої профспілки. - 2018. - N 9/10. - С.
12-13.



Дякуємо за увагу!

Діти – це турботи, труднощі, крик, шум, гармидер... Але коли підходиш до них сплячим, поправляєш ковдра, цілуєш в носик і щічки, то розумієш, що це справжнє щастя.

