

## День здоровья в 2017 году - 7 апреля

7 апреля 1948 года была создана Всемирная организация здравоохранения, именно этот день принято считать Международным днем здоровья. Всего в организацию, которая занимается очень важными проблемами здравоохранения вошли уже 194 страны. Все они едины в очень важном мнении — здоровье нужно беречь. Россияне принимают активное участие в решении важных проблем в сфере медицины. Практики и теоретики постоянно работают над усовершенствованием методов лечения. Ищут новые пути, которые будут помогать больным выздоравливать. Детям постоянно говорят о губительном воздействии вредных привычек. Нельзя оставлять без внимания важные вопросы о здоровье, которые могут отразиться на маленьких детях и подростках. Сегодня также активно обсуждаются проблемы лишнего веса. Именно он назван одной из главных проблем наступившего столетия. Специалисты стараются показать людям насколько важно уметь правильно выстраивать свой рацион питания и помнить о том, что еда — это всего лишь физиологическая потребность организма, ее нельзя превращать в смысл жизни или делать культом.

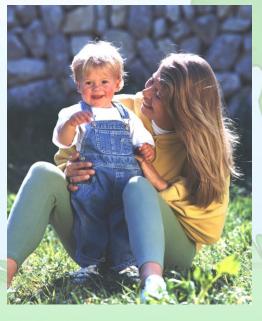
## Как отметим праздник.

День здоровья отмечают даже самые маленькие дети. Сегодня в детских садах дают основы знаний о здоровом образе жизни. Дети, конечно, ее могут не все понимать так, как этого хотят взрослые, но подобный праздник не сможет пройти мимо них. Очень часто воспитатели совместно с родителями устраивают веселые спортивные соревнования, в которых участие принимает вся семья. Все может получиться немного неуклюже и забавно, но главная цель все равно будет достигнута. Родители получат от воспитателей полезную информацию, которая может пригодиться им в воспитании ребенка, а дети просто повеселятся и проведут время со своей семьей в соревнованиях «Мама, папа, я — спортивная семья».

Праздник здоровья можно отметить и в домашней обстановке. Просто утро следует начать с зарядки, распланировать свое время и провести ревизию в холодильнике, чтобы избавить его от вредной пищи. Поход в магазин за здоровыми и правильными продуктами и приготовление вкусной еды станут первым и уверенным шагом к хорошему самочувствию.







## Экологическое воспитание ребёнка.

Люди осваивают природу, изменяют ее и, изменяя и преобразуя ее, изменяются и сами. Чувство природы, связанное с заботой о ней, преумножением ее богатств, обогащает самого человека, способствует его патриотическому, эстетическому, эмоциональному, нравственному трудовому воспитанию. Сама призывает Вас, уважаемые родители, к тому, Вы учили детей с ранних лет понимать и ценить красоту и богатство родной природы. Любовь к ней зарождается на первых же прогулках. Детские впечатления обычно самые сильные, поэтому усвоенные в детстве правила поведения в природе и бережное отношение к ней ребенок, а в будущем взрослый человек,

проносит через всю жизнь. К тому же общение с природой и для ребенка, и для родителей – источник здоровья.

AD AD AD AD AD AD AD

В наше время Ваш гражданский родительский долг состоит прежде всего в том, чтобы сформировать у ребенка отвечающую требованиям современности психологическую позицию отношения к природе.

Совершая с ребенком прогулки в лес или в парк, обратите его внимание на то, что вокруг кипит жизнь: вот на цветке притаилась красивая бабочка, вот муравей тащит соломинку, вот вспорхнула и скрылась за деревьями птица. Приучая детей наблюдать, надо в то же время прививать им навыки культуры поведения в природе, бережного отношения к ней. А правила эти достаточно просты:

- № Не рви цветы, а любуйся их красотой. Помни: сорванные растения быстро гибнут и не дадут семян. Многие из этих растений занесены в Красную книгу.
- Не лови бабочек и других насекомых. Помни: они украшают природу и опыляют растения.
- № Не разрушай муравейники. Муравьи по хвоинке, по соломинке строили свой дом. Помни: муравьи санитары леса.
- № Не оставляй мусор в лесу, в парке. Помни: это дом для животных, в нем должно быть чисто.
- № Разжигай костры только в специально приготовленном месте, а потом тщательно потуши его. Помни: на земле после костра пять лет не вырастет ни одно растение.
- № Не сбивай несъедобные грибы. Помни: эти грибы пища и лекарство для диких животных.

Ваша задача состоит не только в том, чтобы научить ребенка понимать и любить природу. Всем и взрослым и детям нужно внести свою лепту в дело охраны и улучшения природы родного края. Первые необходимые для этого навыки ребенок опять - таки приобретает в семье, с ранних лет помогая ухаживать за комнатными растениями, участвуя с родителями в озеленении и охране зеленых насаждений у дома, в своем дворе, в городе. Важно, что в процессе выполнения этих поручений у ребенка вырабатывается привычка трудиться. Детей нужно привлекать к посильному труду на приусадебном участке, в саду, в огороде и дома. Воспитательный эффект будет выше, если вы объясните ребенку значение его труда. Он будет работать с большим энтузиазмом и увлечением, если будет видеть, что его труд полезен.

**Не поднимется у ребенка рука рвать цветы, ломать дерево и кусты, которые он сам посадил и вырастил.**