



РОДИТЕЛЬСКИЙ ЛЕКТОРИЙ

«ШКОЛА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

«Сильные духом»: Физическая активность и здоровье родителей: как сохранить форму и оставаться энергичным

- *«Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие»*

Аристотель

- *«Здоровый нищий счастливее больного короля»*

А. Шопенгауэр

«СИЛЬНЫЕ ДУХОМ»



«ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!»



Пирамида физической активности

7 ФГБУ
«ФЦОМОФВ»



ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ



ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ-ПУТЬ К КРЕПКОМУ ЗДОРОВЬЮ



Укрепляет иммунитет



Снижает риск развития хронических
неинфекционных заболеваний



Продлевает молодость



Обеспечивает стройное тело и красивую кожу



Способствует активному долголетию



Снижает риск развития хронической усталости



Улучшает память и внимание



7 ОСНОВНЫХ «СТОЛПОВ» ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:



ПРОБЛЕМА ОПТИМИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ПРИОРИТЕТНАЯ ЗАДАЧА СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ И РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

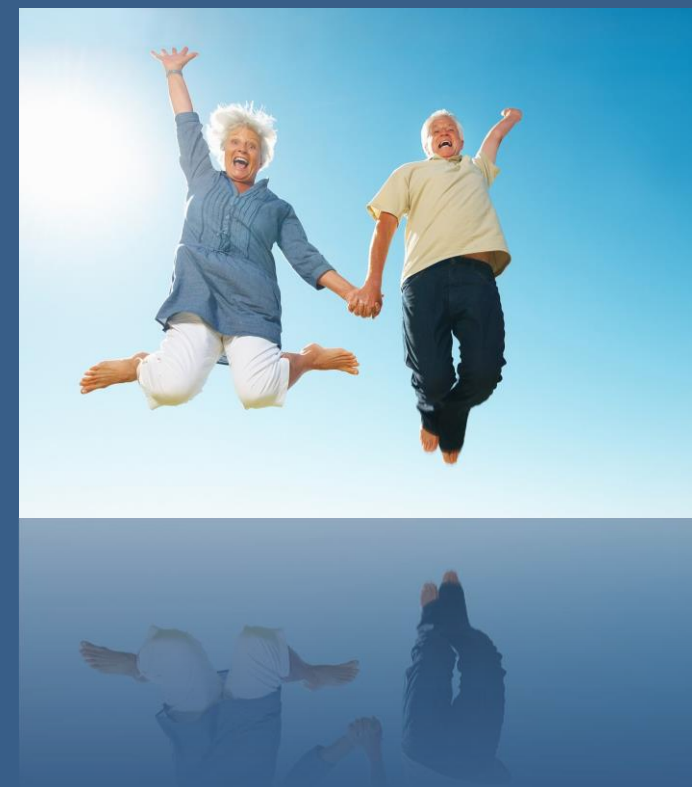


ИТОГОВЫЕ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Двигайся больше – проживешь дольше!

(русская народная пословица)

- по возможности откажитесь от транспорта: ходите на работу и с работы пешком, если расстояние не позволяет – старайтесь выходить на 1-2 остановки раньше. Если вы передвигаетесь на личном автомобиле, паркуйтесь подальше от места назначения, чтобы пройтись пешком;
- при ходьбе ускоряйте шаг (как будто опаздываете);
- вместо лифта или эскалатора пользуйтесь лестницей, для усиления эффекта можно подниматься через одну ступеньку;
- на работе в свободную минуту прогуляйтесь по коридору, сходите на обед пешком в кафе за несколько кварталов;
- вместо того, чтобы переписываться с коллегами через мессенджеры или в соцсетях, сходите к ним в другую часть офиса;
- находите как можно больше поводов вставать и куда-то идти: отнести или забрать документы, налить воды в стакан;
- при просмотре телевизора, во время рекламной паузы возьмите за правило сделать пару упражнений или просто походить



КАК ПЕРЕЖИТЬ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ РЕБЕНКА?

ребенок ведет себя нелогично, дерзит, отказывается выполнять требования взрослых

происходят физические, психологические и эмоциональные изменения.

Девочки сомневаются в своей внешности, сравнивают себя с ровесницами.

Мальчики в этот период часто проявляют нелюбимость, могут меньше смотреть за гигиеной, у них меняются интересы

сверстники отвергают ребенка, если он чем-то отличается от них или просто потому, что не понравился группе

Возникает необходимость выбора дальнейшего жизненного пути, но многие подростки пока не знают, в каком направлении им двигаться.

Родители для подростка перестают быть авторитетом, а мнение сверстников более важно.

ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ

Тотальный контроль

Игнорирование перемен

Не умение выслушать

Ревность к друзьям

Игнорирование школьных проблем



КАК РОДИТЕЛЮ ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С ПОДРОСТКОМ В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД



Быть на стороне ребенка

Наделить ребенка
обязанностями

Сохранять личное
пространство

Установить правила

Интересуйтесь проблемами,
интересами ребенка, но
избегайте ежедневных
вопросов о школе, если
подросток сам не хочет об
этом рассказывать

Привлекать его для решения
некоторых семейных
вопросов, что помогает
ощущать себя частью семьи.

РОДИТЕЛЬСКИЙ ЛЕКТОРИЙ
«ШКОЛА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



fcomofv@mail.ru



+ 7 (495) 360 72-46



г. Москва,
ул. Волочаевская 38А, стр.1