

Здоровье человека и его жизнь зависят от здоровья

# Здоровый образ жизни - это путь к успеху

---



## Введение

Здоровье человека описывают многие пословицы и поговорки, много лет слово человека призывает вести здоровый образ жизни. А что такое здоровый образ? Это не только тело, но и душа.

"В здоровом теле - здоровый дух". Да! Это надо прививать нашим детям, будущему нашему поколению. Семья и образовательное учреждение главный источник зарождения здорового человека.

---

---

## **Улыбка, как целебное зелье.**

Маленькие, наивные, беспомощные. Такие малыши приходят в первый класс! Им страшно, все ново, не привычно. Их вывели из состояния комфорта, привычного для них уклада жизни. Они играли, спали, гуляли, а теперь им говорят, что надо сидеть за партой. Это стресс, большая перестройка сознания ребёнка.

Как помочь маленькому человеку? Давайте говорить с родителями! Надо призывать родителей, готовить своего ребёнка к школе, к изменениям в его жизни. Прежде всего родитель, уделяя пятнадцать минут в день, может настроить благоприятную почву для новой социальной роли ребёнка. Но надо понимать, что подготовка к школе это только начало пути ответственного родителя школьника. Далее необходима взаимосвязь с человеком, которому родитель доверяет своего ребёнка. Этот человек - учитель.

### **"От улыбки станет всё светлей"...**

Именно от того, как встречает ребёнка учитель, какое он показывает отношение, будет складываться весь учебный день. Практически каждый ребёнок, не задумываясь, заходит в класс с улыбкой. И нет ничего сложного его в этом поддержать, улыбнуться, спросить о том, как складываются его дела. Это минута, на это можно найти время.

Да, детей много, но и мы учителя, мы пришли сюда для этого. Необходимо заглянуть в сердце каждого, чтобы понять, как его обучать, как подать новую информацию.

Есть дети, которые заходят в класс в плохом настроении. Их обычно мало, два или даже один человек. Но этому человечку нужен отдельный подход. Тут мы разговариваем не минуту, а пять. Принимаем его состояние, понимаем, настраиваем в нужное русло. Создаём ситуацию успеха и защищённости.

---

Говорят, что самая большая тяжесть - это мысли в нашей голове, наши переживания.  
Человека с детства надо учить справляться с этой ношей. Учить позитивно мыслить.  
А в этом очень хорошо помогает улыбка!