



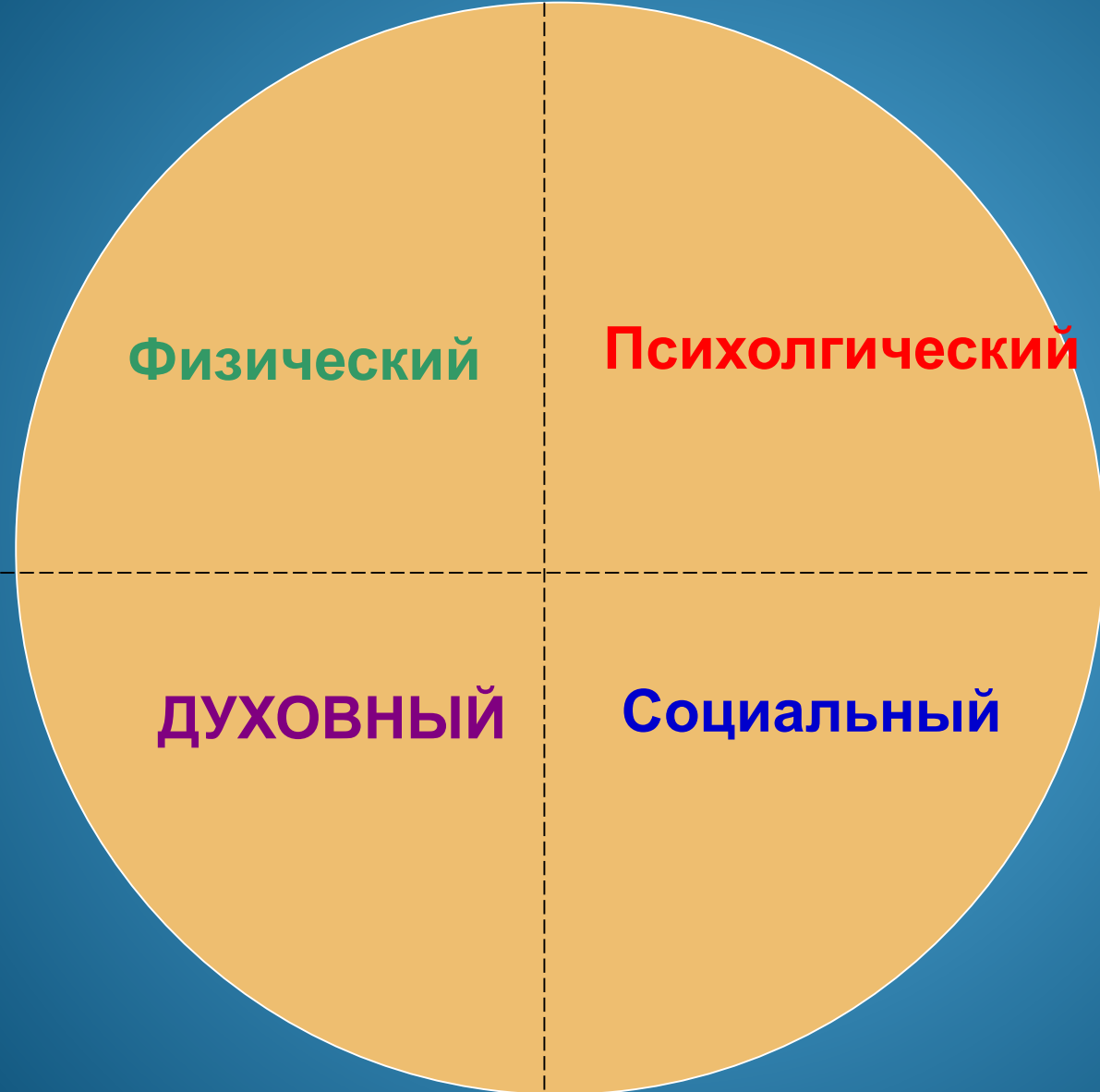
Проект
«Здоровая семья – счастливые дети!»
« Счастлив тот, кто счастлив дома».



**Моя жизнь – это
особенный дар.**

**Я несу
ответственность за
заботливое
отношение к
собственной жизни**





Физический

Психолгический

ДУХОВНЫЙ

Социальный

Физическое

Чистоплотность

● Физические упражнения

Полноценный отдых

Безопасность

Полноценное питание

● Здоровье

● Психологическое

● Делюсь своими чувствами

● Радуюсь

● Я - ценен

● Узнаю новое

● Я- одарен

● Социальное

● Веселиться вместе с другими

● Выбирать друзей

● Сотрудничать

● Положительная оценка

● Помощь

● Духовное

● Вера в Бога

● Совесть, внутренний голос

● Нравственность

● Наполненность добром

«Моё физическое здоровье»

- **Чистоплотность:** регулярно мойте руки мылом; чистите зубы; мойтесь; содержите в чистоте свою комнату; ежедневно меняйте бельё и пр.
- **Физические упражнения:** играйте в активные игры; побольше гуляйте на свежем воздухе; делайте приседание и наклоны; бегайте по парку; катайтесь на скейтбордах, роликовых коньках, велосипеде и пр.
- **Полноценный отдых:** спите как минимум 8 часов в сутки; ложитесь спать в определённое время каждый вечер; вздремните в дневное время после школы; перед сном переходите на более спокойные занятия- чтение, вышивание.
- **Безопасность:** не употребляйте наркотики или какие либо другие лекарства если они не выписаны вам врачом; не курите; не играйте со спичками, зажигалками; не садитесь в автомобиль к незнакомым людям и не ходите с ними по укромным улицам и аллеям; немедленно убегайте в безопасное место, если вам грозит опасность, или вам угрожают.
- **Полноценное питание:** выбирайте только здоровую пищу- каши, овощи, мясо , сыр, молоко, зелень, орехи, фрукты. Ограничивайте себя в сладкой, жирной пище, газированных напитках.

«Психологическое здоровье»

- *Делюсь своими чувствами: рассказываю о них надёжному человеку; использую «Я- послание»; записываю свои чувства в дневник; пишу письмо чтобы рассказать кому-нибудь о том, как я себя чувствую.*
 - *Радуюсь: Даже когда происходят очень неприятные вещи, вы всегда можете найти вокруг себя то, что порадует вас.*
 - *Я – ценен: Вы представляете такую ценность что никто и ничто не способно изменить ценность и важность вашего существования в этом мире.*
 - *«Я ЗНАЧИТЕЛЕН! Я ОТЛИЧАЮСЬ ОТ ДРУГИХ!» составьте список своих хороших качеств; составьте список тех, кто вас любит; напоминайте себе, что такого как я нигде больше нет.*
 - *Узнаю новое: Вы можете тренировать свой ум, стремясь к интересному или находя новые предметы для изучения.*
- Читаю новые книги; прошу взрослых научить меня чему-нибудь (как печь и готовить, как построить модель); прошу друзей научить меня своему хобби; поступаю в какой-нибудь кружок или клуб.*
- *Я- одарен: Позитивно мыслите о себе, вспоминайте те вещи которые умеете делать хорошо, а не те что не можете делать хорошо. Составьте список того, что я умею хорошо делать; стараюсь делать, что-то новое. Занимаюсь чем-то ещё, что поощряет меня к использованию того, что я хорошо умею.*

«Духовное здоровье»

- **Вера в Бога**
- **Совесть, внутренний голос.**
- **Нравственность**
- **Ценности, которыми мы дорожим.**
- **Осознание смысла жизни.**
- **Самореализация.**
- **Интерес к жизни.**
- **Направленность на себя и других людей, мир.**
- **Развитие личности.**
- **Духовная наполненность добром**

«Социальное здоровье»

Здоровые взаимоотношения.

- *Веселиться вместе с другими. Друзья и любимые помогают тебе радоваться жизни, даже в трудные времена. Играть в игры, ходить вместе в парк, учить друг друга новым шуткам и «приколам», проводить совместные чаепития, петь незамысловатые песенки вместе с семьей.*
- *Выбирать друзей. Не каждый может быть хорошим другом. Внимательно подумайте о том с кем вы дружите. Задавайте вопросы, чтобы лучше узнать нового знакомого; делитесь чувствами; умеете говорить НЕТ, если ваш друг собирается сделать что-то нехорошее; выбирайте в друзья тех, кто не курит, не пьёт, не употребляет наркотики.*
- *Сотрудничать. Взаимоотношения становятся крепче, когда мы работаем вместе. Вместе мы можем сделать гораздо больше чем по одиночке.*
- *Быстро и без жалоб следовать указаниям; выслушивать идеи других людей; стараться не настаивать чтобы всё было по твоему; учиться чему то хорошему вместе, помогать друг другу в выполнении работы.*
- *Положительная оценка. Каждый нуждается в том, чтобы слышать о себе хорошие вещи. Делать по два комплимента ежедневно; чаще говорить «Я тебя люблю»; благодарить, говорить спасибо; напоминать другим о тех вещах которые они хорошо делают.*
- *Помощь. Ищите возможность помогать другим! Делать работу по дому без напоминания; следить за тем что ещё необходимо сделать, и делайте это; перестать помогать тому кто использует вас, помогать брату, сестричке одеваться, читать книги, играть.*

Что такое семья?



Это слово каждый знает,
Ни на что не променяет!
К цифре «семь» добавлю «я»

—

Что получится?

СЕМЬЯ

***Семья – это труд, друг о друге забота,
Семья – это много домашней работы.
Семья – это важно!
Семья – это сложно!
Но счастливо жить одному невозможно!***

**Из чего
складывается
семья?**



**ДОВЕРИЕ своей
жизни ДРУГ ДРУГУ.**

Семейные традиции.

- Семейные трапезы (обеды, ужины)
- Совместный досуг.
- Семейные праздники.
- Семейный альбом, семейная родословная
- Зарубки на дверном косяке.

ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ



Четыре истины

Я не причина проблемы
другого человека

Я не могу решать проблемы, тех
кто сам может их решить

Я не могу контролировать
их

Я могу позаботиться о себе!

Модель решения проблем

1 ШАГ - Стоп! Остановись

2 ШАГ - Подумай

Что я смогу сделать, чтобы решить эту проблему?

Какие последствия или результаты повлечёт за собой каждый мой выбор?

Кто сможет помочь мне, если мне будет нужна помощь?

3 ШАГ - Действуй

4 ШАГ - Анализируй



- Семья – это счастье, любовь и удача,
Семья – это летом поездки на дачу.
Семья – это праздник, семейные даты,
Подарки, покупки, приятные траты. Рождение детей,
первый шаг, первый лепет,
Мечты о хорошем, волненье и трепет.
Семья – это труд, друг о друге забота,
Семья – это много домашней работы.
- Семья – это важно! Семья – это сложно!
Но счастливо жить одному невозможно!
Всегда будьте вместе, любовь берегите,
Обиды и ссоры подальше гоните,



- Кто нежнее всех на свете?
Кто готовит нам обед?
И кого так любят дети?
И кого прекрасней нет?
Кто читает на ночь книжки?
Разгребая горы хлама,
Не ругает нас с братишкой.
Кто же это? Наша ...



МАМА

- Кто не в шутку, а всерьёз
Нас забить научит гвоздь?
Кто научит смелым быть?
С велика упав, не ныть,
И коленку расцарапав,
Не реветь? Конечно, ...



ПАПА

- Я у мамы не один,
У неё ещё есть сын,
Рядом с ним я большеват,
Для меня он — младший ...



БРАТ

- Мама с папой говорят,
Что теперь я — старший брат,
Что за куколка в коляске
Плачет? Видимо, от тряски?
В ванной ползунков гора!
Брату кто она? ...



СЕСТРА

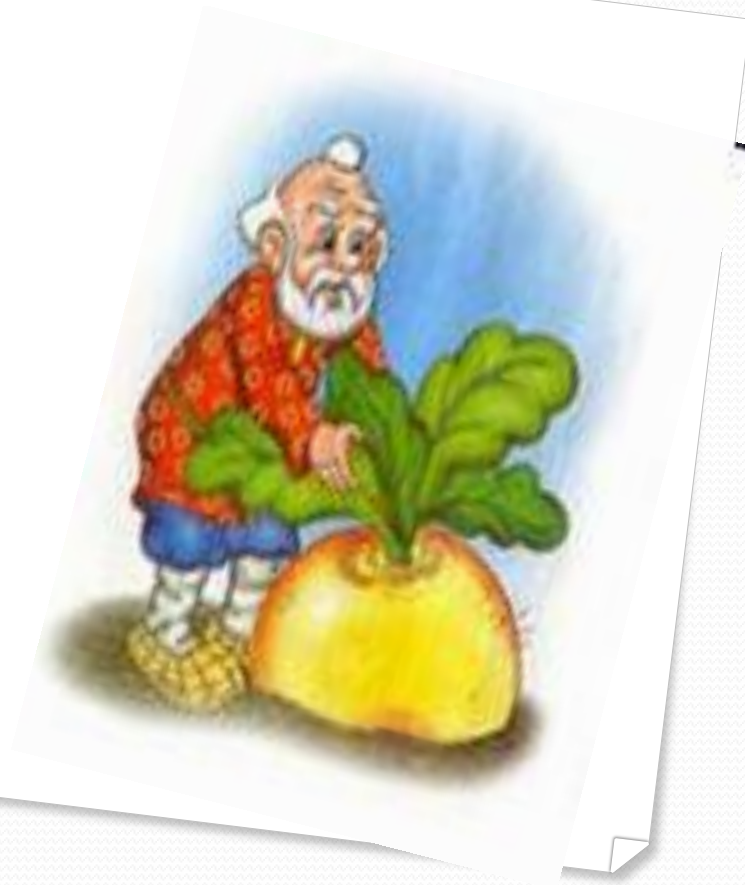
- Пусть не хожу я в детский сад,
Я дома ем оладушки.
Пенсионерка, я и рад,
Моя родная ...

БАБУШКА



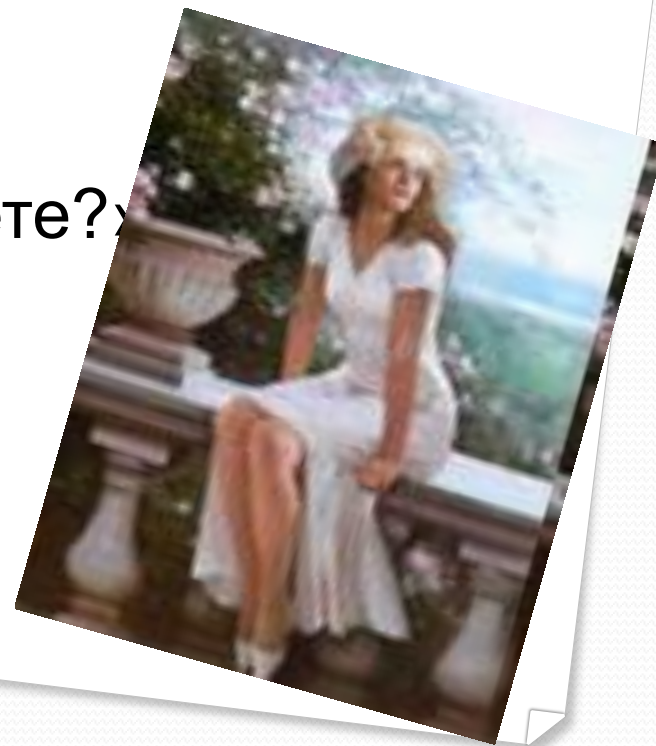
- Он — мужчина, и он сед,
Папе — папа, мне он — ...

ДЕД



- Мама старшая сестра —
С виду вовсе не стара,
С улыбкой спросит: «Как живете?»
Кто в гости к нам приехал?

ТЁТЯ



- Кто же с маминой сестрой
Приезжает к нам порой?
На меня с улыбкой глядя,
«Здравствуй!» — говорит мне..



дядя

- ВОПРОСЫ 1. Что ты сделал для своего дома на прошлой неделе? 2. Что конкретно ты сделал для членов твоей семьи? 3. Чем порадовал родителей? 4. Что явилось причиной конфликта в семье на прошедшей неделе? 5. Какие претензии к тебе были высказаны родителями или другими членами семьи? 6. Что можно изменить в твоей работе по дому? 7. Что бы ты хотел, чтобы родители сделали для тебя? 8. Что бы ты хотел, чтобы другие члены семьи сделали для тебя?

