

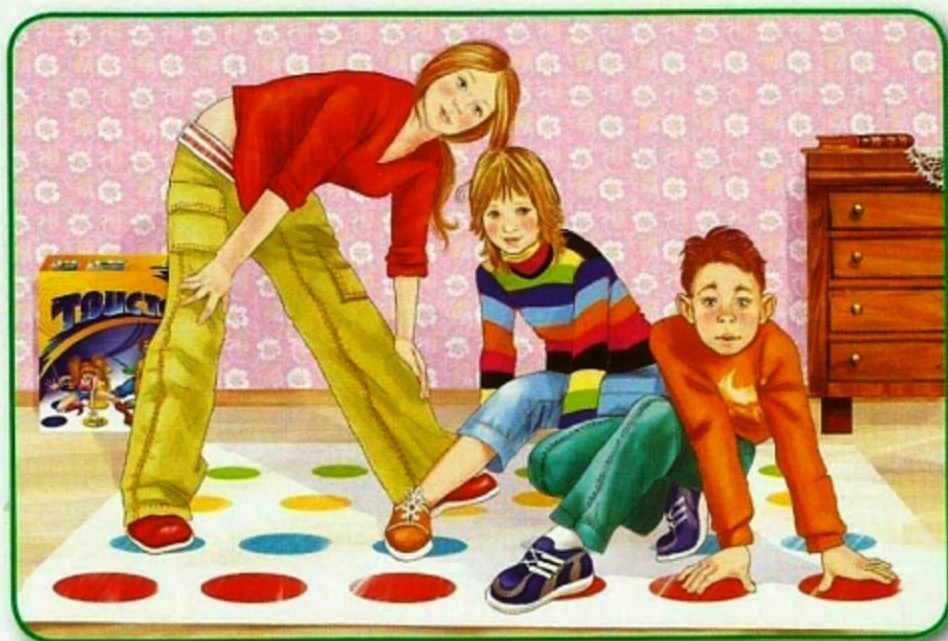
## Здоровый образ жизни семьи

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье, с решения вести здоровый образ жизни.

### Здоровый образ жизни — это:

- благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми;
- ответственное отношение родителей к здоровью ребенка, культура здоровья;
- благоприятные условия для физического и психического развития ребенка;
- правильно организованная рациональная пища;
- соблюдение дома режима дня для ребенка;
- отрицательное отношение взрослых к алкоголю и курению;
- достаточная трудовая активность, привлечение детей к посильной работе;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- умеренные требования к ребенку, общие игры, проведение досуга (отдых вместе, прогулки в лес, парк, на каток, лыжные прогулки, общее чтение, рисование и т. п.).

Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком и учить быть таковыми своих детей.







# Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали





Сегодня сохранение и укрепление  
здоровья детей одна из главных  
стратегических задач развития  
страны.





Основные  
Составляющие  
здорового  
образа  
жизни

### • Режим дня



### • Закаливание

По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной умывайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.

### • Физическая активность

Спорта язык одинаков для всех:  
Труд, устремление, рывок – и успех!



### • Отсутствие вредных привычек

Помню я, мне говорила мама  
«Осторожно лужа здесь и яма»,  
За руку не раз меня брала –  
На дорогу лучшую вела.  
Вредные привычки – это лужи.  
Это те же ямы, только глубже.  
Если в детстве нас не уберечь,  
То оттуда тяжело извлечь,  
Силой Божьей, братья и сестрички,  
Прогоняйте вредные привычки!



### • Личная гигиена

Чистота – половина здоровья!



### • Здоровое рациональное питание

Всякий раз, когда едим,  
О здоровье думаем:  
«Мне не нужен жирный крем,  
Лучше я морковку съем!»  
Чтобы хворь вас не застала  
В зимний утренний денек,  
В пищу, вы употребляйте  
Лук зеленый и чеснок.





# Здоровый образ жизни - это:

-рациональный режим дня

-правильное питание

-полноценный сон

-двигательная активность

-занятия физкультурой и спортом

-пребывание на свежем воздухе

-отсутствие вредных привычек



## Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры.

Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

## Питайся разумно!

Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.

Правила здорового и правильного питания

Первое – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

Второе – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 граммов жира. Третье, соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).





# Сон

это состояние человека, при котором всё его тело отдыхает.



- Во время сна человек отдыхает и набирается сил.

- Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти.

В среднем взрослый человек должен спать 8 часов. Детям рекомендуется спать 9-10 часов.



Свежий воздух, прогулки, спокойные игры, водные процедуры и чистая постель ускоряют наступление сна, увеличивают его продолжительность.

Мешают спать плотный ужин перед сном, крепкий чай или кофе, шумные игры и поздний просмотр телепередач.



## Вредно для здоровья!



1. Сидячее положение в течение длительного времени;
2. Утомление глаз. Нагрузка на зрение;
3. Воздействие электромагнитного излучения;
4. Нагрузка на психику;
5. Интернет – зависимость.

## Вредные привычки

Привычки, наносящие вред здоровью

**Сделай свой выбор!**



## Делай правильный выбор!

Вредным привычкам – нет!  
 Скажи всем друзьям.  
 Вредным привычкам-нет!  
 Скажи себе сам.  
 Вредные привычки-плохо!  
 Знай всегда.  
 Вредные привычки-гибель!

## Вредные,

продукты для детского организма



Продукты с большим количеством сахара способствуют развитию кариеса и ожирению.

Целый набор вредностей, из насыщенных жиров и углеводов, синтетических добавок и заменителей вызывают массу серьёзных заболеваний.



Несут огромный вред детской пищеварительной системе

Питайся, правильно!

**Береги свое здоровье!**