

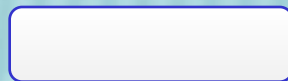
СПДС «Золотой ключик» с. Подстепки

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

**«ФОРМИРОВАНИЕ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
В СЕМЬЕ»**

---

**Подготовила  
воспитатель I квалификационной категории  
Межина Людмила Ивановна**



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

---

*Здоровый образ жизни (ЗОЖ)* — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

По данным исследований, проведенных в России, здорового образа жизни придерживается только 1 % российских семей.



# О КОМ МОЖНО СКАЗАТЬ: «ОН (ЭТА СЕМЬЯ) ВЕДЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»?

---

- отсутствие вредных привычек;
- рациональное питание;
- систематические занятия физической культурой;
- профилактика заболеваний (закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, прием проф. препаратов в период подъема заболевания);
- соблюдение режима дня;
- ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей.





17-20%

Внешняя среда  
и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание

ЗДОРОВЬЕ

45-55%

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

ОТ ЧЕГО

ЗАВИСИТ

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

---

У каждого человека есть свои вредные привычки, и это практически для всех проблема, которая играет далеко не последнюю роль в их жизни. Самыми распространёнными привычками, вредящими здоровью человека, являются: наркомания, курение и алкоголизм. И каждая из этих вредных привычек не имеет абсолютно ничего общего со здоровым образом жизни.





# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

---

## Принципы рационального питания:

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ





# СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ





# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Закаливание



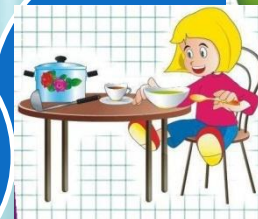
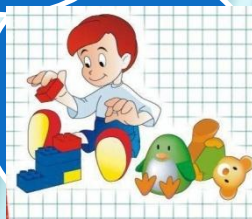
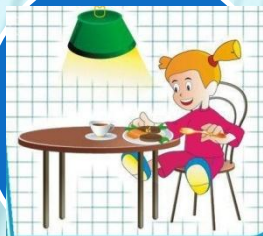
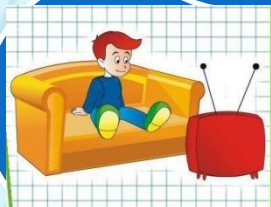
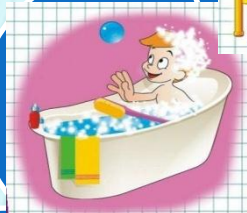
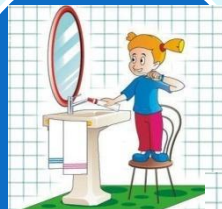
Соблюдение  
элементарны  
х  
гигиенических  
и санитарных  
правил



Прием  
профилактически  
х препаратов в  
период подъема  
заболевания



# РЕЖИМ ДНЯ





# ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВЬЮ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ

---

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми

## **Помните:**

- если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе,
- если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,
- если ребенку удается достигать желаемого - он учится надежде,
- если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



---

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**