

# *Роль семьи в формировании здорового образа жизни*



**«Здоровье (по определению всемирной организации здравоохранения) – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.»**



## Здоровье зависит:

на 20% - от окружающей среды,  
 на 20% - от наследственных факторов,  
 на 10% - от медицинского обслуживания,  
 на **50%** - от образа жизни.

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика  
СПИД

Полноценное  
питание

Пребывание на  
свежем воздухе

Профилактика  
ПАВ

Психологический  
микроклимат семьи

Гигиенические  
условия

Двигательная  
активность

Рациональный  
режим

Профилактика  
курения

Профилактика  
алкоголизма

□ Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», -

так говорил Л.Н. Толстой

# КАРНИТИН

- вещество, которое обеспечивает доставку “топлива” в энергетические системы клеток
- карнитин содержится в мясе говядины, телятины, много его в молоке

***Если подросток ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить – будет в меру бодр и энергичен.***

# Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

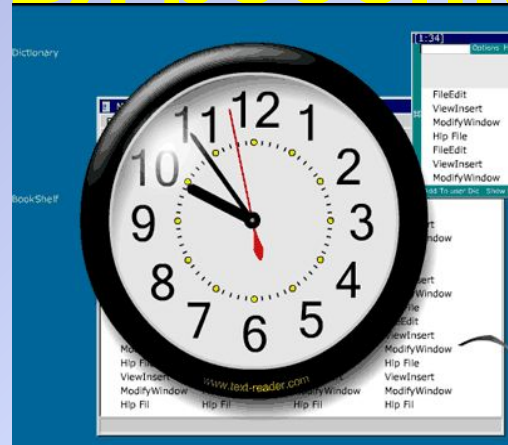
- Значение овощей в питании очень велико потому, что они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных солей, различных вкусовых веществ без которых пища становится безвкусной и малополезной.



# Режим дня – одно из направлений сохранения здоровья ребенка

## Режим дня

- Подъем 7-00
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика 700 - 730
- Завтрак 730 - 745
- Дорога в школу 750 - 820
- Пребывание в школе 830 - 1300
- Дорога из школы 1305- 1335
- Обед 1340 - 1400
- Пребывание на открытом воздухе(прогулка, игры) 1400 - 1545
- Полдник 1545 - 1600
- Самостоятельные учебные занятия 1600 - 1800
- Вечерняя прогулка 1800 - 1900
- Ужин 1900 - 1930
- Работа по дому 1930 - 2000
- Свободное время (занятия по интересам) 2000 - 2100
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну 2100 - 2130
- Ночной сон 21-30





Великий физиолог Павлов не раз говорил, что ни что не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый **распорядок жизни**. Это и есть **режим дня**.

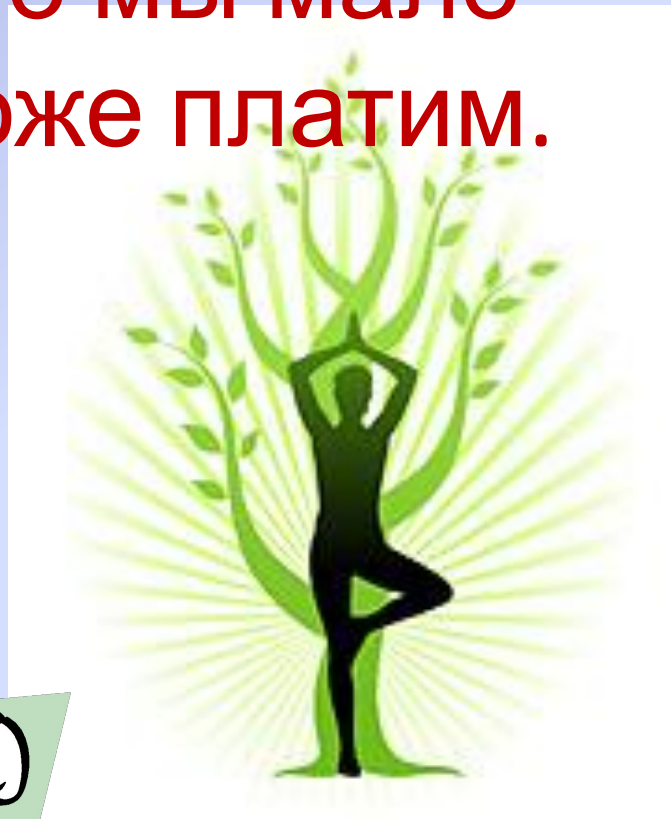
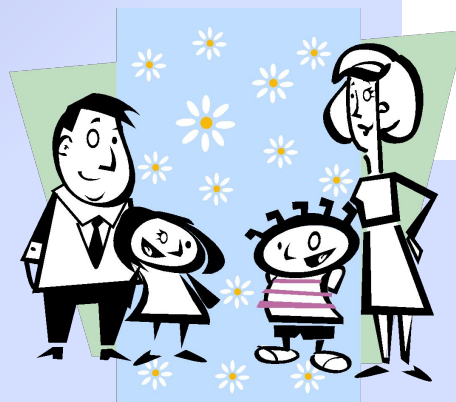
Если ребёнок не доспал – у него нет внимания, на уроке он зевает, отвлекается. Поэтому должны быть отведены определённые часы для занятий, прогулок, сна и других различных дел.

# Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дорожке платим.

Максимальная продолжительность просмотра телепередач:

- Для дошкольников и младших школьников – 1 час,
- Для школьников среднего возраста – 1,5 часа,
- Для старшего возраста - 2 часа.

Просмотр может быть не более 2-3 раз в неделю.



# *Физическая активность!*



**Древние греки утверждали:**  
**«Хочешь быть здоровым – бегай.**  
**Хочешь быть красивым – бегай.**  
**Хочешь быть умным – бегай»**



# Здоровье сгубишь – новое не купишь!



- ограничение подвижности приводит к снижению и нарушению жизненно важных функций.
- Детскому организму необходимо от 6 до 13 тысяч движений в день.
- У малоподвижных детей очень слабые мышцы.
- В целях профилактики заболеваний большое значение имеет 1,5-2 часовое пребывание на открытом воздухе.

Слабее тело  
без дела.



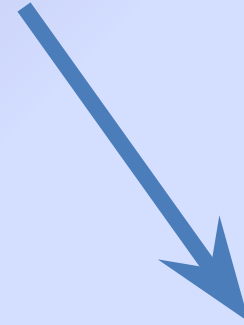
# Физические упражнения



развитие и  
улучшение  
физического  
здоровья



развитие и  
улучшение  
памяти



развитие и  
улучшение  
умственных  
способностей  
и

# Отказ от вредных привычек.

*Вредные привычки* - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

## Вредные привычки могут:

- ✓ складываться стихийно
- ✓ быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- ✓ перерасти в устойчивые черты характера
- ✓ Приобретать черты автоматизма
- ✓ быть социально обусловленными

# Кто курит табак, тот сам себе враг:

- Курение родителей повышает риск того, что ребенок заболит астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания.
- Курение родителей повышает риск того, что их ребенок начнет курить в юном возрасте.
- Продолжительность жизни у курящих сокращается примерно на 8 лет





# Все пороки от безделья

- У женщин **алкоголизм** приобретает хроническую форму намного быстрее, чем у мужчин.
- Алкоголизм приводит к преждевременному старению всего организма.
- Алкоголизм вызывает постоянную тревогу и страх, депрессию .
- У 94% пьющих родителей дети страдают психическими расстройствами или становятся алкоголиками




# *Психологический микроклимат семьи*



# *Любовь, понимание и одобрение*

**так же нужны маленькому человечку для здоровья, как кальций, йод, солнечный свет и воздух.**





**Мы за здоровый  
образ жизни семьи!**