

# Здоровые дети – в здоровой семье



Презентацию подготовила мед. сестра  
СПб ГБУЗ ГП109 ДПО №3  
Храмцова Ж.И.

Санкт-  
Петербург



« Здоровый образ жизни семьи – залог полноценного и физического и психического здоровья ребенка»

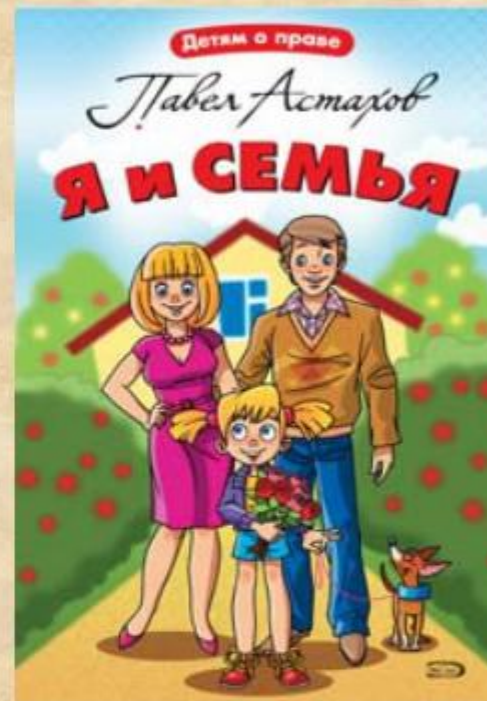


# Семейные традиции





**Знают все на свете взрослые и дети,  
Что семья наш лучший друг на большой  
планете.**



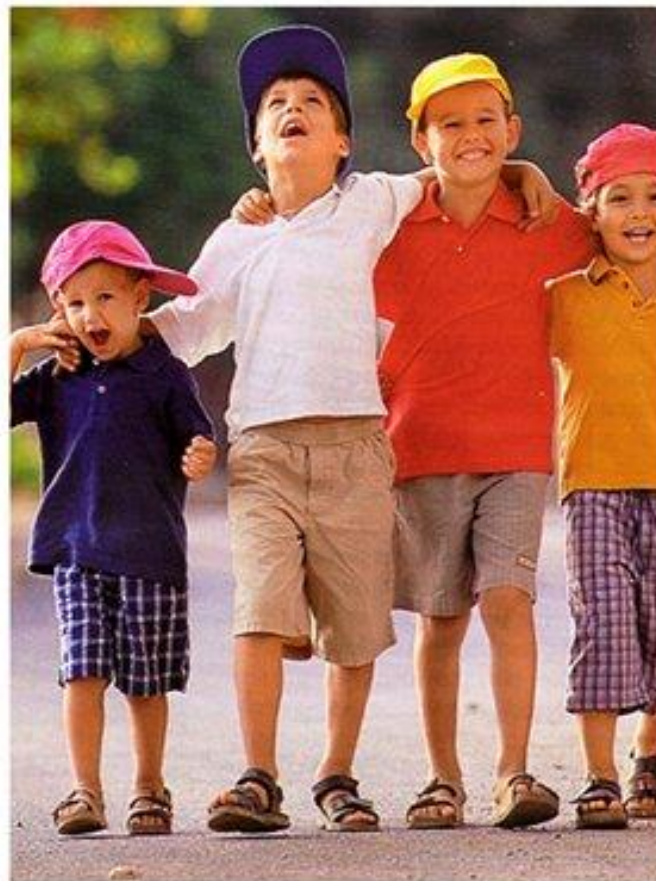
**БЕЗ СЕМЬИ НАДЕЖНОЙ  
ЛЮДЯМ НЕ ПРОЖИТЬ  
ПОМНИТЕ! СЕМЬЕЮ  
НУЖНО ДОРОЖИТЬ!**

Здоровье – это самое большое богатство, без него жизнь будет неинтересна и скучна. Если вы с детства научитесь беречь и укреплять своё здоровье, то вы будете жить долго и счастливо.

**Здоровая семья –  
здоровый ребенок.**



**ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ПРОСТО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ**



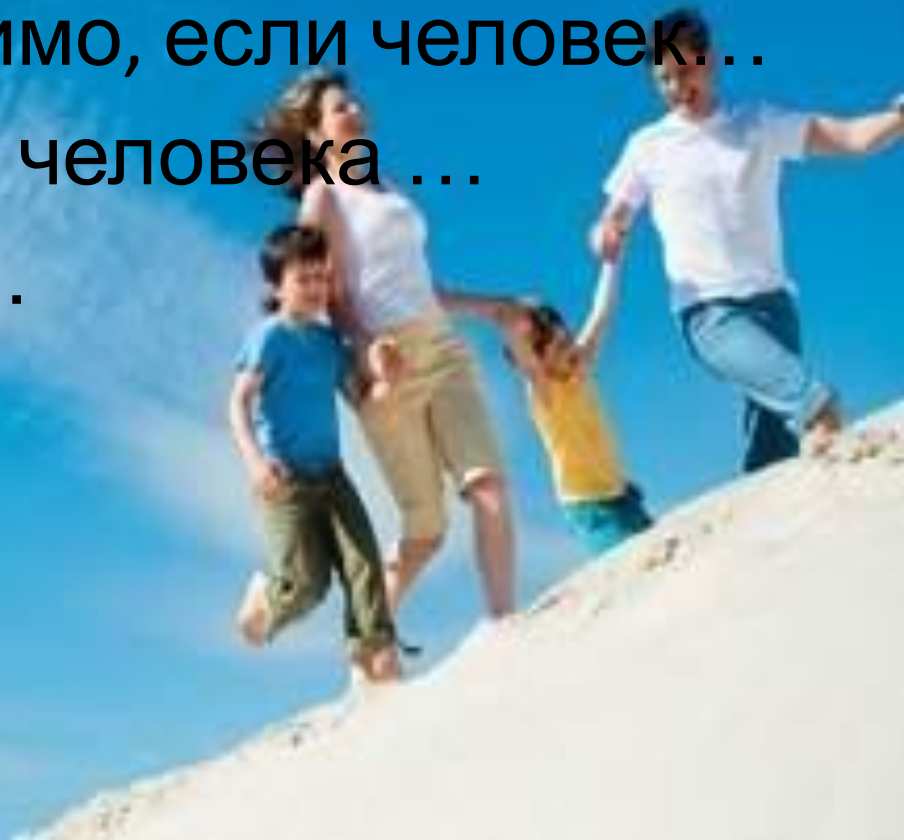
# Культуру отношения к своему здоровью ребенок формирует в семье.

*Здоровый образ жизни!  
Полезен он для всех.  
Здоровый образ жизни!  
Удача и успех.  
Здоровый образ жизни!  
Со мной ты навсегда.  
Здоровый образ жизни!  
Моя это судьба.*



# Пословицы о здоровье

- В здоровом теле...
- Держи голову в холоде,...
- Всякое дело поправимо, если человек...
- Землю сушит зной, а человека ...
- К слабому болезнь ...





# Здоровый образ жизни

Это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

***ЗОЖ является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.***

# Вредные привычки



«Вредные привычки в дом –  
здоровье – из дому вон».

# Вредные привычки

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость
- Шопингомания (шопоголизм) - «магазинная зависимость»
- Переедание
- Телевизионная зависимость
- Интернет-зависимость
- Привычка грызть ногти
- Ковыряние кожи
- Ковыряние в носу
- Щелканье суставами
- Техномания
- Привычка грызть карандаш или ручку
- Привычка сплёвывать на пол
- Употребление нецензурных выражений
- Злоупотребление «словами-паразитами» и др.

# Оптимальный двигательный режим

Вот уже много веков спорт стал практически синонимом слову здоровье.



Занимаясь спортом можно добиться отличных успехов – хорошего самочувствия, повышенной трудоспособности, красоты и внимания окружающих людей.



# Рациональное питание

«Мы едим, что бы жить,  
а не живем, что бы есть» – это главная  
идея рационального питания.



**Рациональное питание** – это не диеты и не особая строгость к своему организму. Это та норма, освоив которую, вы почувствуете себя лучше. А ваш организм скажет вам за это «спасибо»!

# Закаливание



Закаливание организма – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух.

# Виды закаливания

«Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья»

1 Воздушные ванны.

2 Солнечные ванны

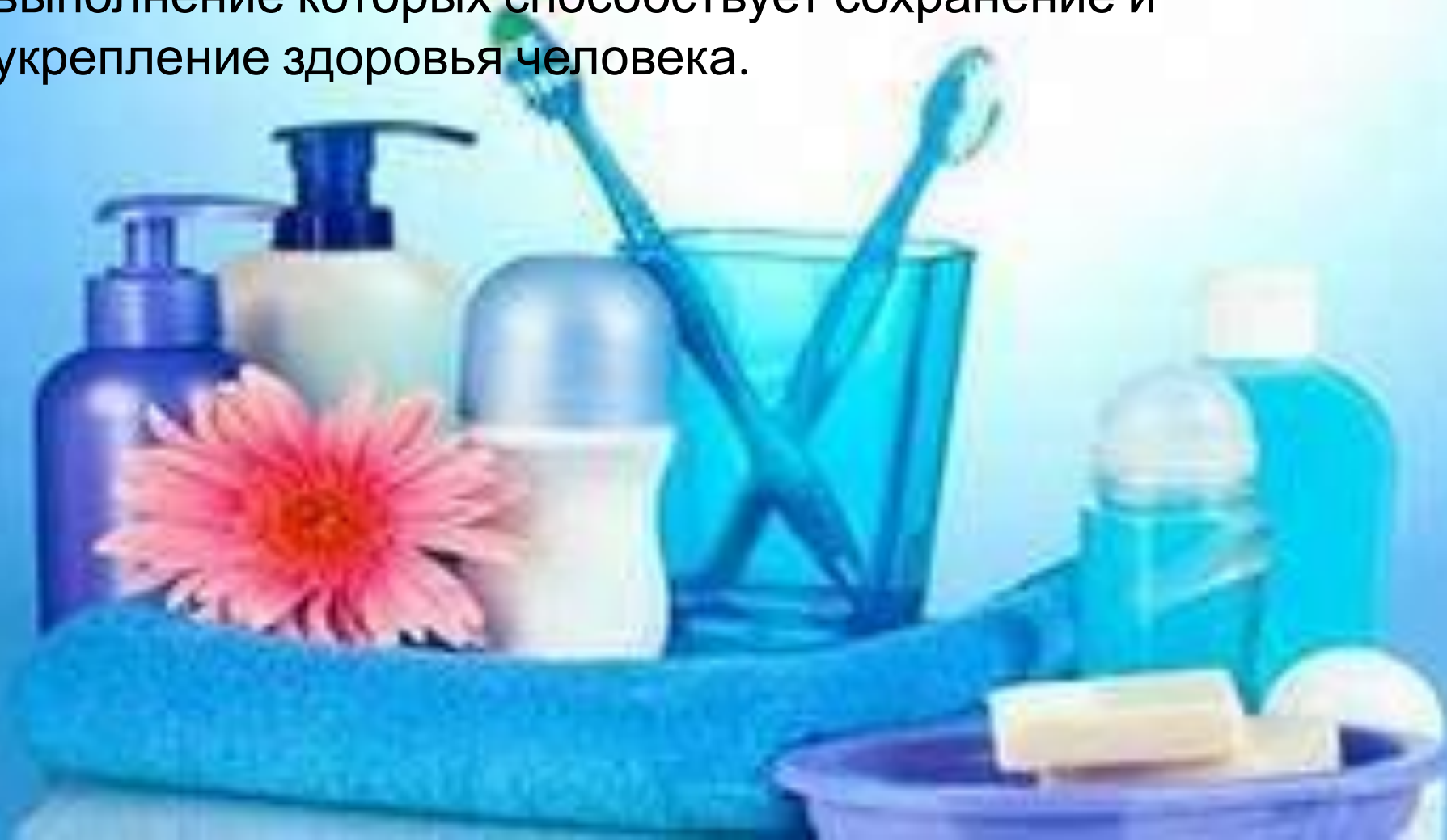
3 Водные процедуры



обтирание  
душ  
купание

# Личная гигиена

Личная гигиена - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.





# Средства личной гигиены

гигиена



жилища



личная гигиена

гигиена



кожи

гигиена



питания

гигиена



Воды

гигиена



одежды

# Положительные эмоции

По-настоящему счастлив тот ребёнок, который окружён заботой и вниманием со стороны любящих его людей.

Только в этом случае в его поведении будут преобладать положительные эмоции, он будет смотреть на мир добрыми



Человек - сам творец  
своего здоровья, за  
которое надо бороться.  
С раннего возраста  
необходимо вести  
активный образ жизни,  
закаливаться,  
заниматься  
физкультурой и  
спортом, соблюдать  
правила личной гигиены



*Давайте растить*



*детей здоровыми!*