

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»

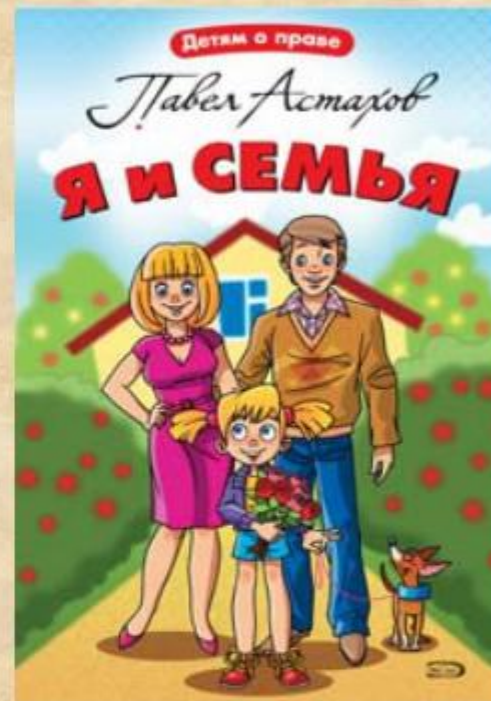


Семейные традиции





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



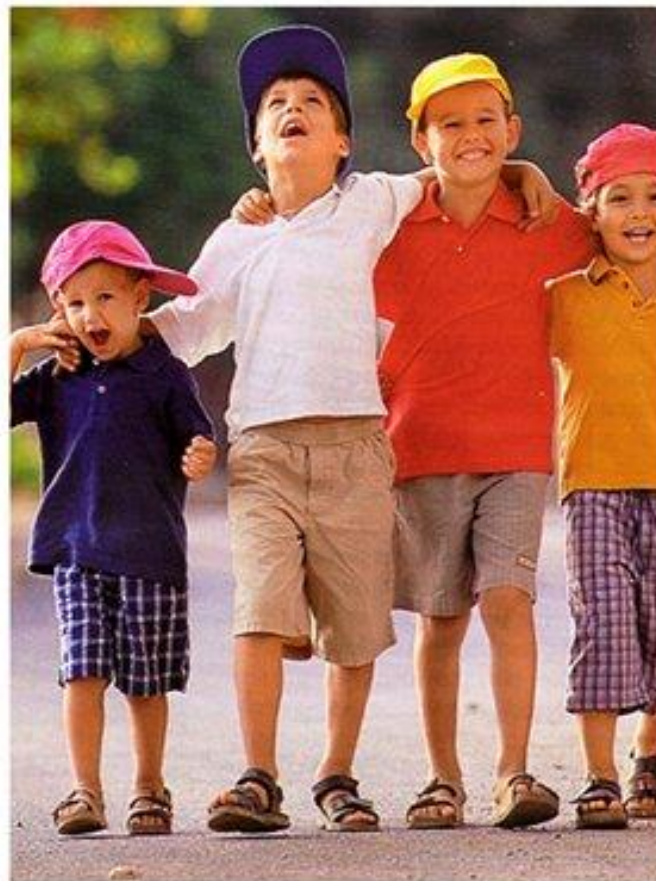
**БЕЗ СЕМЬИ НАДЕЖНОЙ
ЛЮДЯМ НЕ ПРОЖИТЬ
ПОМНИТЕ! СЕМЬЕЮ
НУЖНО ДОРОЖИТЬ!**

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



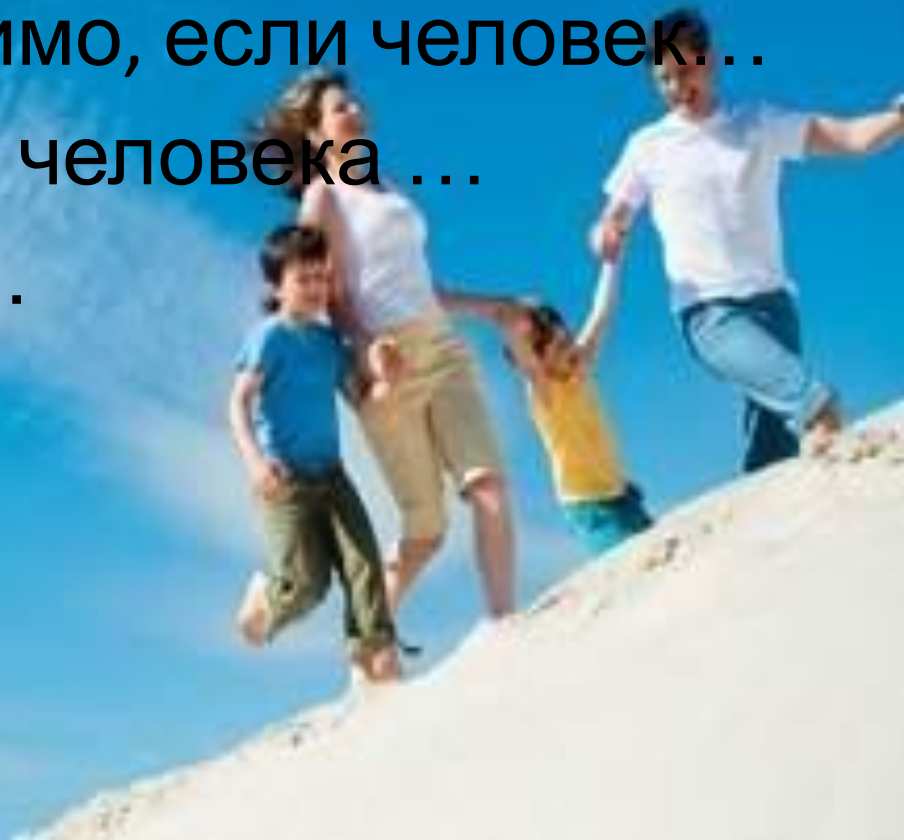
Культуру отношения к своему здоровью ребенок формирует в семье.

*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

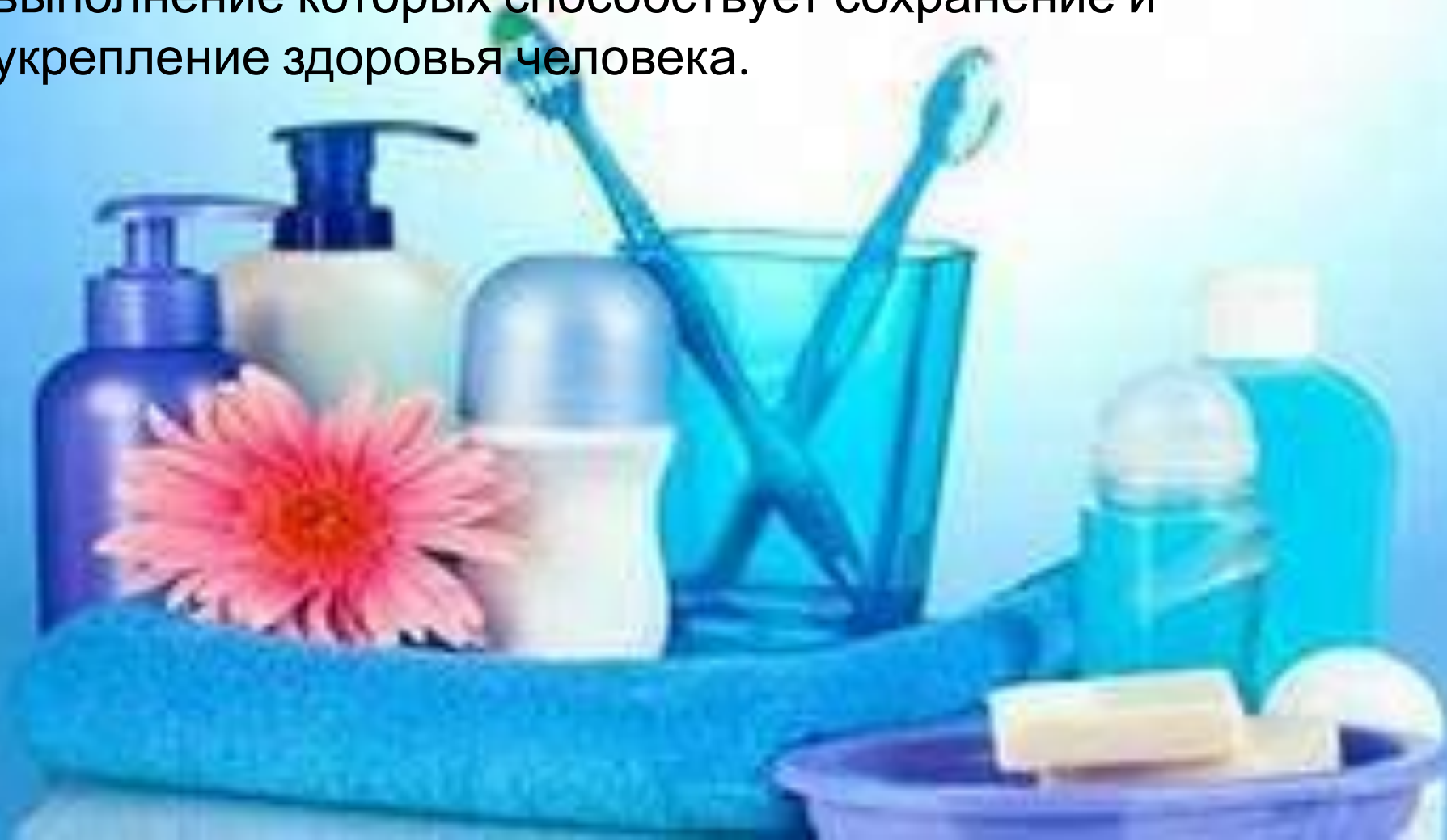
3 Водные процедуры



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!