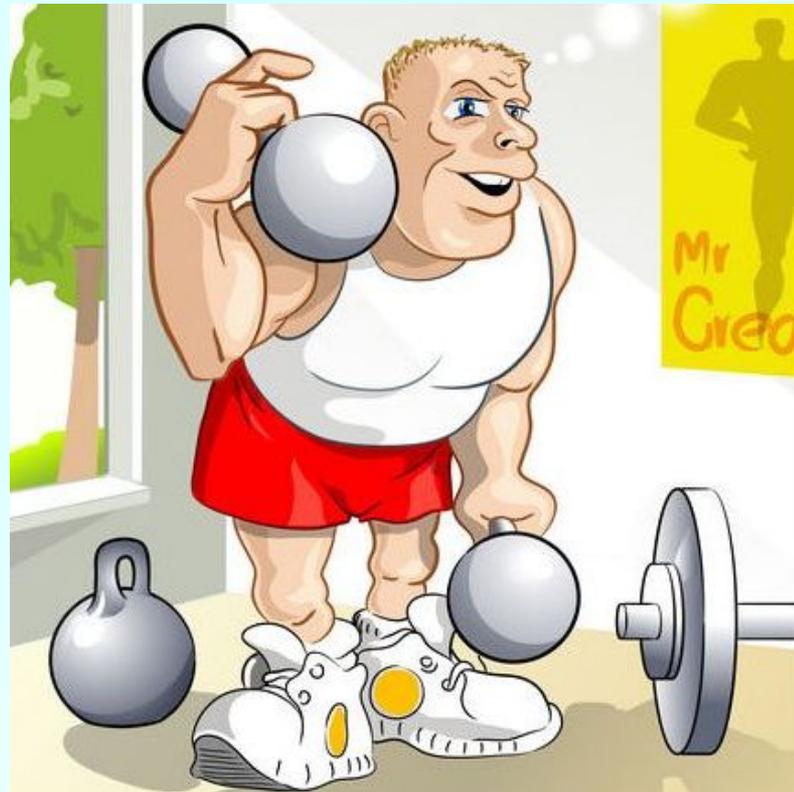
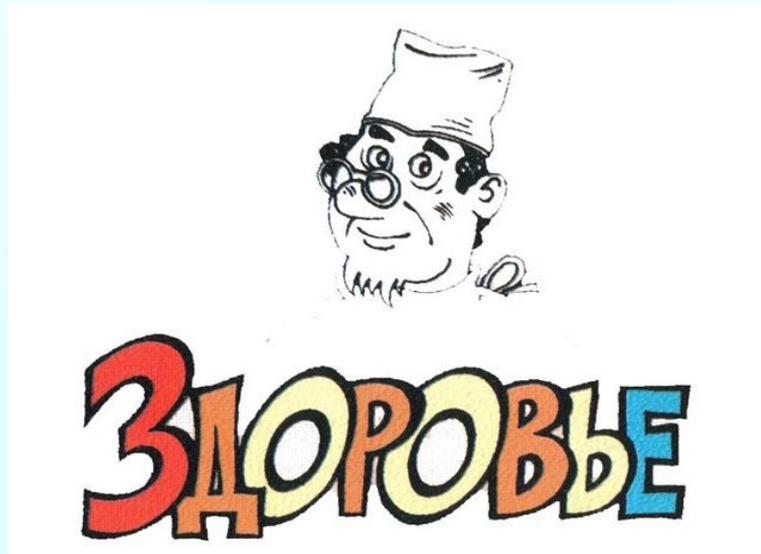


РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ





- *это состояние полного физического, психического и социального благополучия,*
- *а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов.*

На здоровье влияют:

образ жизни - 50%

экология - 20%

наследственность - 20%

**качество
медицинской
помощи** - 10%

*Как вы думаете, что является
главным показателем здоровья?*

**Продолжительность
жизни человека!**

- *Ведь там, где нет здоровья, не может
быть и долголетия.*

Интересно, что



- В эпоху античного мира предельный возраст жизни был равен *36 годам*,
- в средние века – *40 годам*,
- в середине XIX века – *48 лет*.
- В конце XX века продолжительность жизни в России составила
- *71 год* у женщин и *57 лет* у мужчин.



В нашей стране самая низкая продолжительность жизни в Европе.

- К тому же, по статистике, мужчины в России живут на 14 лет меньше женщин. Такой ситуации нет ни в одной стране мира.*
- Самая высокая продолжительность жизни сегодня в **Японии и Исландии** – 80 лет,*



- самая низкая в **Чаде (Африка)** – 39 лет.*

Статистика

- Из **6 млн. подростков** практически в **90%** зарегистрированы различные заболевания.
- При этом треть – заболевания, ограничивающие выбор будущей профессии
- За последние 10 лет число здоровых девушек-выпускниц школ уменьшилось с **28,3% до 6,3 %** - более чем в три раза.
- Особую тревогу в тенденции изменения состояния здоровья населения вызывает резкое ухудшение состояния психического здоровья.



Процентная доля дебилов и маргиналов в обществе всегда была стабильна, во всяком случае, росла незначительно.

*В последние же десятилетия их рост резко ускорился и увеличился на **4,6%** (а обратившихся к психиатру – на целых **10,7%**).*

Марк Твен сказал однажды:

- *«Господь сделал ошибку, не предусмотрев для человека запасных частей».*
- *Но у человеческого организма огромные резервы, поэтому он может жить гораздо дольше, чем сейчас.*



ЗОЖ

Рациональное питание

Двигательная активность

Положительные эмоции

Личная гигиена

Отказ от вредных привычек

Закаливание

Рациональное питание очень

важно:

- *Организм ребёнка расходует энергии в 1,5 – 2 раза больше, чем организм взрослого человека в расчёте на 1 кг веса.*
- *Что значит рациональное питание?*
- ***белки** – содержащиеся в мясе, рыбе, яйцах,*
- ***углеводы** – в злаковых культурах, овощах, фруктах,*
- ***жиры** – в растительных и животных маслах, в фасоли, горохе, рыбе.*
- *Рациональное питание, значит правильное питание, а наши дети часто, чтобы утолить голод питаются чипсами, сухариками, пьют газированную воду.*



- *Задача подростка*
- – *стать независимым от родителей и семьи, достичь своей автономии.*
- *Он не сводит вас с ума, не хочет души из вас вымотать и себя, наконец, угробить – это он просто учится справляться со своей жизнью только собственными силами.*
- *Например, решает, что ему виднее, чем ему питаться и как.*



Что же могут дать хорошие родители человеку, которому нужно учиться быть от них независимым?

- *Вот несколько фактов подростковой жизни:*
- *1. Они чаще, чем раньше, едят в компании друзей, а не с семьей.*
- *2. Большинство подростков больше заботится о том, как они выглядят прямо сейчас, а не о том, что надо хорошо себя чувствовать и быть здоровыми.*
- *3. Растущему организму необходимо получать вдоволь железа, кальция и калорий.*

- *Последняя диспансеризация школьников выявила:*
- *желудочно-кишечные заболевания стоят на третьем месте по распространенности*
- *– после сколиоза и близорукости.*
- *Причина – в неправильном питании.*

- – *Неправильно питаются и бедные, и обеспеченные.*
- *Из тысячи проанкетированных более половины детей в течение недели вообще не ели фруктов. А основу их рациона составил даже не картофель, как это было десятилетие назад, а мучные изделия: булочки, пирожки, сухарики, чипсы и другие продукты фаст-фуда.*
- *Это совершенно не соответствует потребностям подросткового организма.*

– Чем опасно увлечение мучным и сладким?

- – Большое количество выпечки приводит к изменению обмена веществ.*
- Организм привыкает к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого, в связи с чем инсулина выделяется больше, чем надо.*
- Подобное состояние называется гиперинсулинемией*
- Второй нехороший фактор хроническая нехватка белка, витаминов и минералов.*



– Как быть, если подросток полноват и страдает из-за этого? Какой в этом случае должна быть диета?

- Диеты должны быть особыми. Ни в коем случае нельзя сокращать долю белковых продуктов в рационе.*
- А вот от сладкого и кондитерских изделий нужно отказаться. Нельзя также допускать, чтобы подросток худел на одной гречневой каше или фруктах.*
- Полноватым детям обязательно нужны адекватные физические нагрузки.*



Лучший выбор – плавание, пробежки, утренняя гимнастика.

– Чего именно недополучают наши школьники?



- – У подростков повышена потребность *в белках*.
- Это молоко, творог, мясо, птица, рыба, яйца.
- Раньше считалось, что *железо* лучше всего получать из *яблок*. Но это не совсем так. Оно плохо усваивается. Для профилактики анемии гораздо полезнее есть *телятину и печень*.
- Основным источником *кальция* являются *молоко, кисломолочные продукты, сыр и творог*.

Наилучший режим питания

- *4-разовый приём пищи:*
 - *завтрак – 20 % от суточной нормы,*
 - *обед – 40 %,*
 - *полдник – 10 %,*
 - *ужин – 30 %.*
- *Поэтому обязательным должно быть питание ребёнка в школе.*



- *В первой половине дня лучше давать школьнику продукты, богатые белком, – мясо, рыбу.*



- *Основу ужина должны составлять в основном молочно-растительные блюда.*
- *В связи с тем, что пик выделения желудочного сока у подростков приходится на ночные часы, ужинать им необходимо за 2 часа до сна.*





- Нежелательно перебивать аппетит бутербродами, чипсами, сладостями.
- Если *перекусить* ребенку все же необходимо, то оптимальный продукт для этого – *йогурт, лучше несладкий*.
- В период роста, гормональной перестройки особенно важно *не допускать больших перерывов* между едой, питания всухомятку.
- Следите за тем, чтобы подросток пил *достаточно воды, соков, чая*. Особенно, если он занимается *спортом*.

– Можно ли с помощью питания помочь подростку справиться с большой интеллектуальной нагрузкой?

• – Главное при тяжелой умственной работе – есть помалу, но часто.

• Еда человека умственного труда должна содержать хотя бы немного белка.

• К хлебу, макаронам и кашам нужно добавлять порцию мяса, рыбы или молочных продуктов.



Основа здоровья ребенка – то, чем его кормили и разрешали есть в

раннем возрасте

- 1. Семья должна придерживаться
- определенного распорядка в еде –
- *завтрак, обед и ужин*
- (или как у вас принято в семье).
- 2. Ваша задача – сделать так, чтобы в доме всегда было что перехватить, и чтобы это была здоровая еда.
- 3. Обсудите с ребенком вместе, что он будет есть в дни, когда после школы у него курсы или какие-то дополнительные занятия
- 4. Не критикуйте его за то, что он ест, когда он ест, как он ест, сколько он ест.



Гигиенические рекомендации по распределению времени при

- Учебные занятия – 6 – 6,5 часов; **составлении режима дня:**
- Дополнительное образование (кружки, клубы) – 1,5 – 2 часа;
- Учебные занятия дома – 2,5 – 3 часа;
- Занятия спортом, игры на свежем воздухе – 2, 5 – 3 часа;
- Свободное время, помощь семье, чтение – 1 – 2 часа;
- Утренняя зарядка, приём пищи, туалет – 2 – 2,5 часа;
- Сон ночной – 8 – 9 часов.





- Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывается ребенок.

Когда вы последний раз проводили с детьми свободное время, выходные?

ФОРМЫ СОВМЕС ДЕТЕЙ И Р

- 1. Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные семейные кроссворды, ребусы, загадки, собственные кроссворды.
- 2. Совместная творческая деятельность: поздравления родственников к празднику, выполнение каких-либо работ.
- 3. Совместная трудовая деятельность: уборка в квартире, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке.
- 4. Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, спортивные занятия на стадионе всей семьей, лыжные семейные прогулки.
- 5. Совместные подвижные, сюжетно-ролевые игры.



Хорошее здоровье -
это образ жизни.



- <http://wday.ru>.