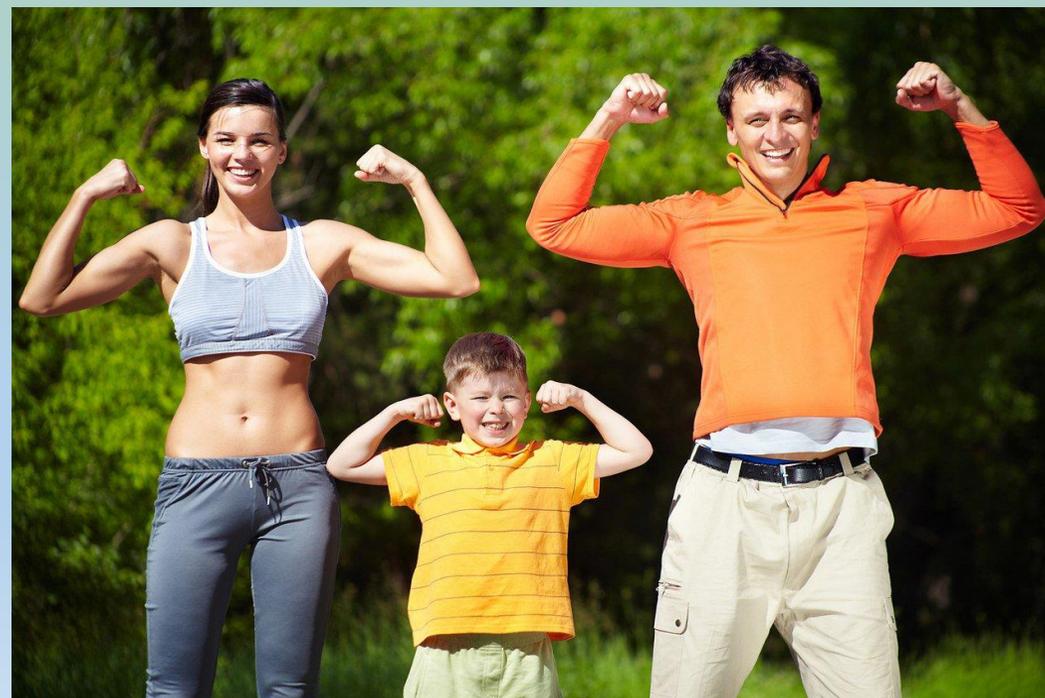


# Здоровый образ жизни в семье



# Что такое здоровый образ жизни?

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.



# 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



# Система занятий физической культурой



# Профилактика заболеваний

Соблюдение  
элементарных  
гигиенических и  
санитарных норм

Приём  
профилактических  
их  
препаратов в  
период  
заболевания

Закаливание



# РЕЖИМ ДНЯ



# Отношение к своему здоровью и здоровью близких

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.



*Спасибо за внимание!*

