

# *Здоровые родители — здоровые дети!*



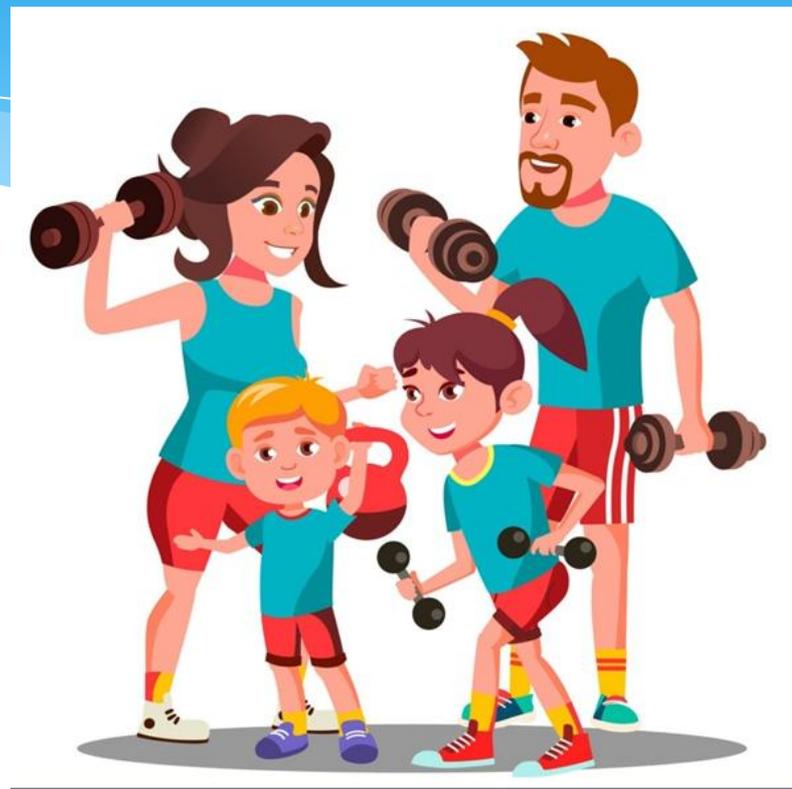
Выполнила медицинская сестра  
бассейна: Лысенко Ю.В.



**Основа здоровья ребенка — в здоровье его родителей. Поэтому очень важно вести правильный образ жизни, который включает в себя отсутствие вредных привычек. Раз и навсегда следует отказаться от курения и алкоголя.**



# Что такое здоровая семья?



**Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.**



**Здоровый образ жизни складывается из нескольких факторов:**

**- Доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками.**

**- Полезное питание. Правильная организация работы пищеварительного тракта предотвращает заболевания человека, как взрослого, так и ребенка. Вредные вещества, попадающие в организм с пищей, не способствуют здоровью и трудоспособности.**

**- Положительные эмоции. Совместно проводимые праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей.**

**- Совместная трудовая деятельность способна сблизить даже незнакомых людей, не то, что членов одной семьи.**

**- Воспитание личным поведением, исключая алкоголь и курение.**

**- Взрослым и детям полезны совместные походы на природу: зимние прогулки на лыжах и катание с горок на санках, летнее купание в реке, осенние сборы грибов и ягод. Сочетание свежего воздуха с трудовой активностью способствует профилактике заболеваний.**

*Нужен ли ребёнку ЗОЖ? Или сам потом научится?*



**Дети редко осознают ценность своего здоровья, поэтому просто говорить о том, что «нужно беречь здоровье смолоду» — бесполезно. Но можно, с помощью личного примера привить своим детям полезные привычки, которые повлияют на сохранение здоровья, дать информацию о том, как работает организм и от чего ломается. А пользу от этих навыков дети смогут оценить, когда повзрослеют.**

## Почему важно придерживаться навыков ЗОЖ

Скорее всего, вы уже знаете, почему важно вести здоровый образ жизни и как он влияет на здоровье ребёнка, поэтому только коротко обозначим основные преимущества:

1. Отказ от вредных привычек уменьшает риск возникновения многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых.
2. Здоровые привычки улучшают работу мозга навыки ЗОЖ делают человека более устойчивым к стрессам.
3. В результате люди, которые придерживаются ЗОЖ, живут дольше.

# Основные правила здорового образа жизни для детей



- 1. Режим дня*
- 2. Физическое развитие*
- 3. Полноценное питание*
- 4. Личная гигиена*
- 5. Спокойная атмосфера в семье и школе*



## **Уважаемые родители!**

**Вы должны помнить: то чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Ваш ребенок для Вас – это Ваше будущее, это Ваше бессмертие.**

