

# *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.**

