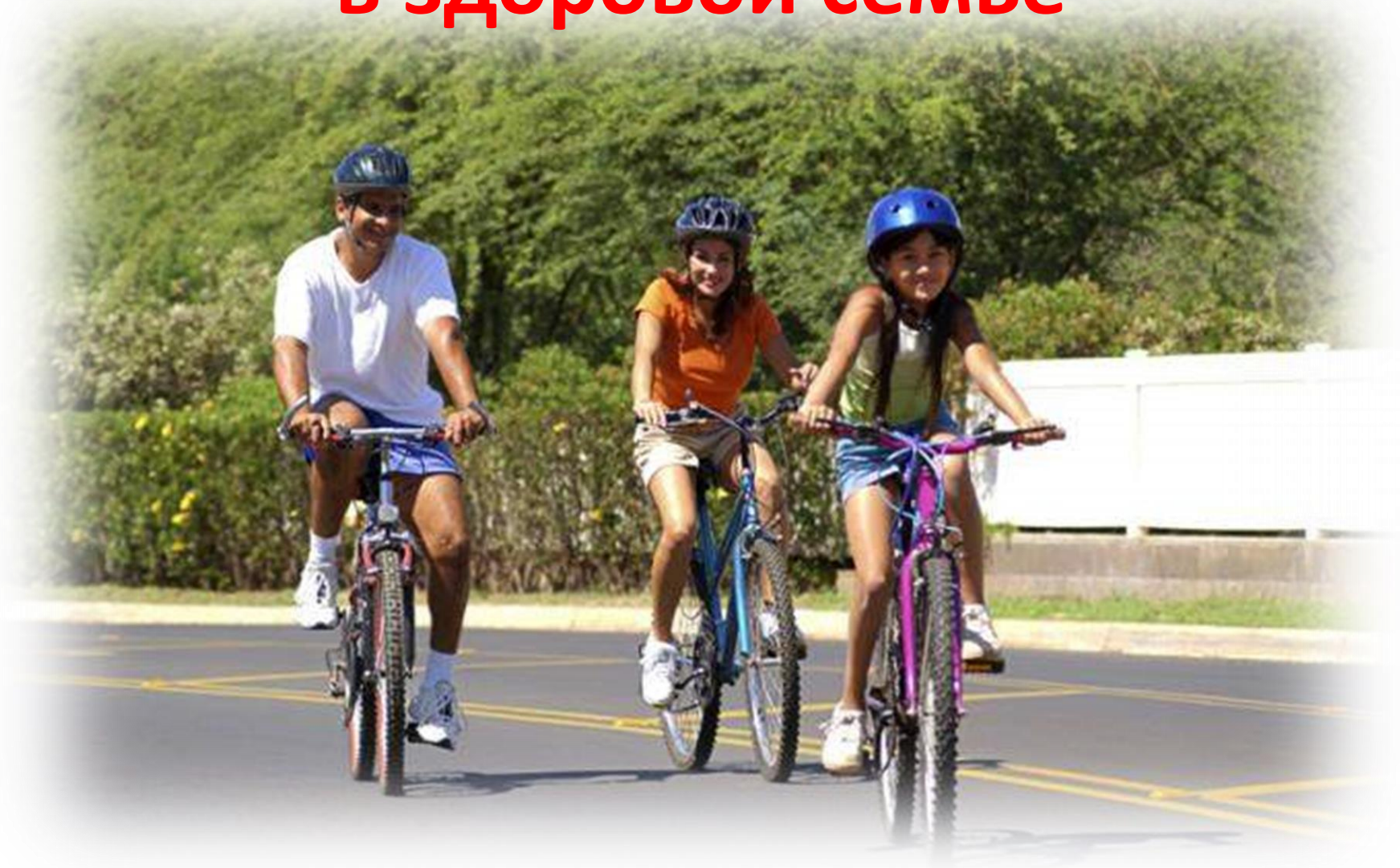
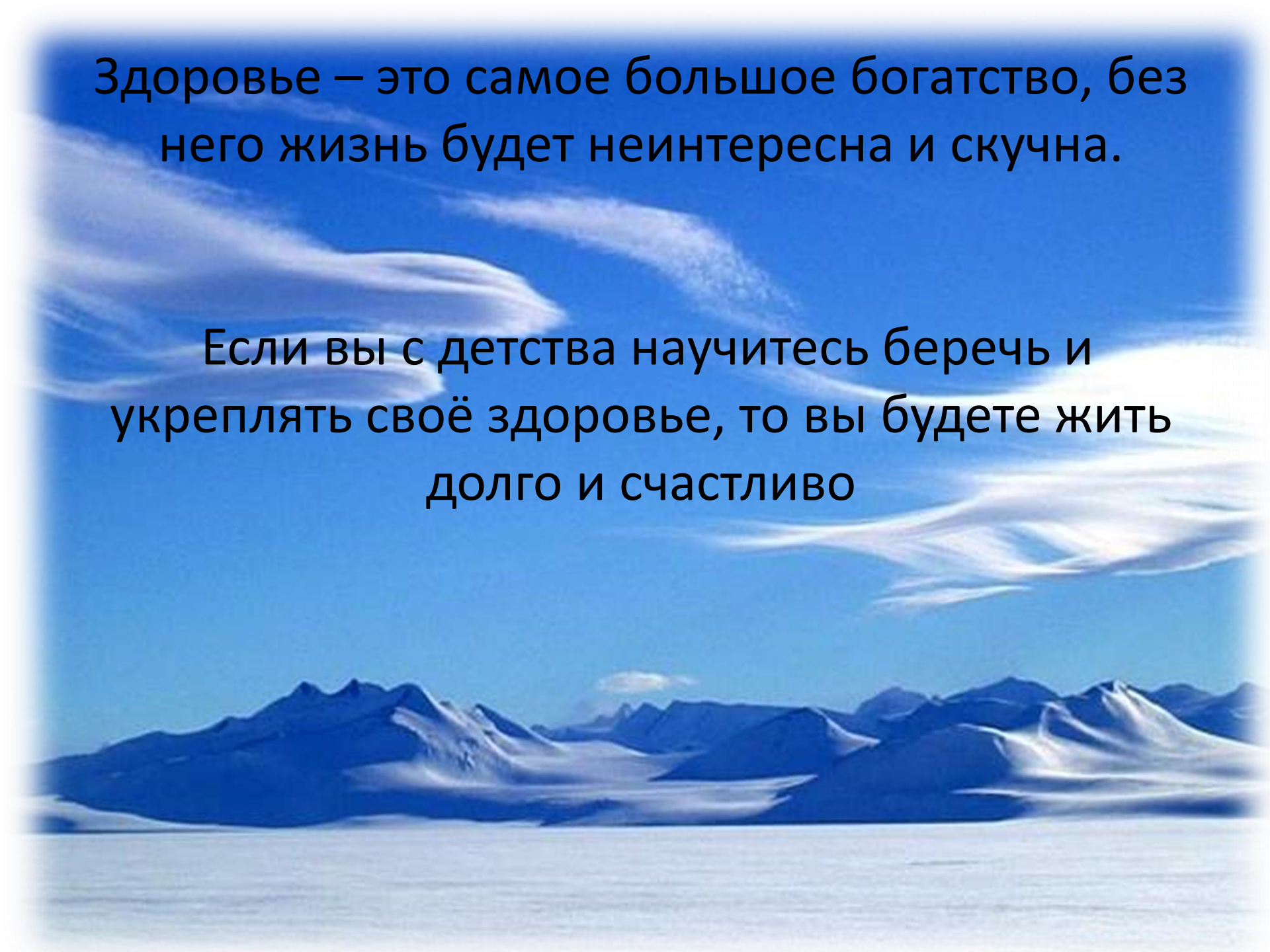


Здоровые дети – в здоровой семье



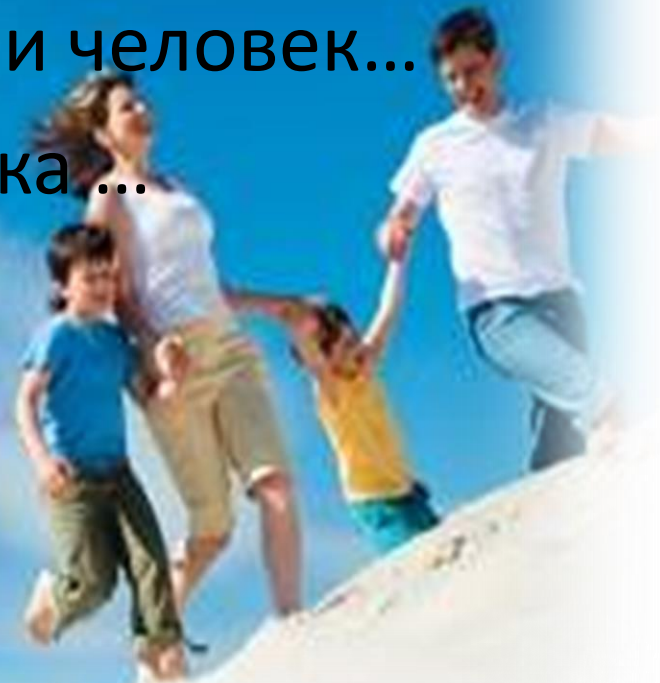
Здоровье – это самое большое богатство, без него жизнь будет неинтересна и скучна.

Если вы с детства научитесь беречь и укреплять своё здоровье, то вы будете жить долго и счастливо



Пословицы о здоровье

- В здоровом теле...
- Держи голову в холоде,...
- Всякое дело поправимо, если человек...
- Землю сушит зной, а человека ...
- К слабому болезнь ...



Здоровье зависит от следующих факторов

50% - от образа жизни

20% - от наследственности

20% - от экологической обстановки

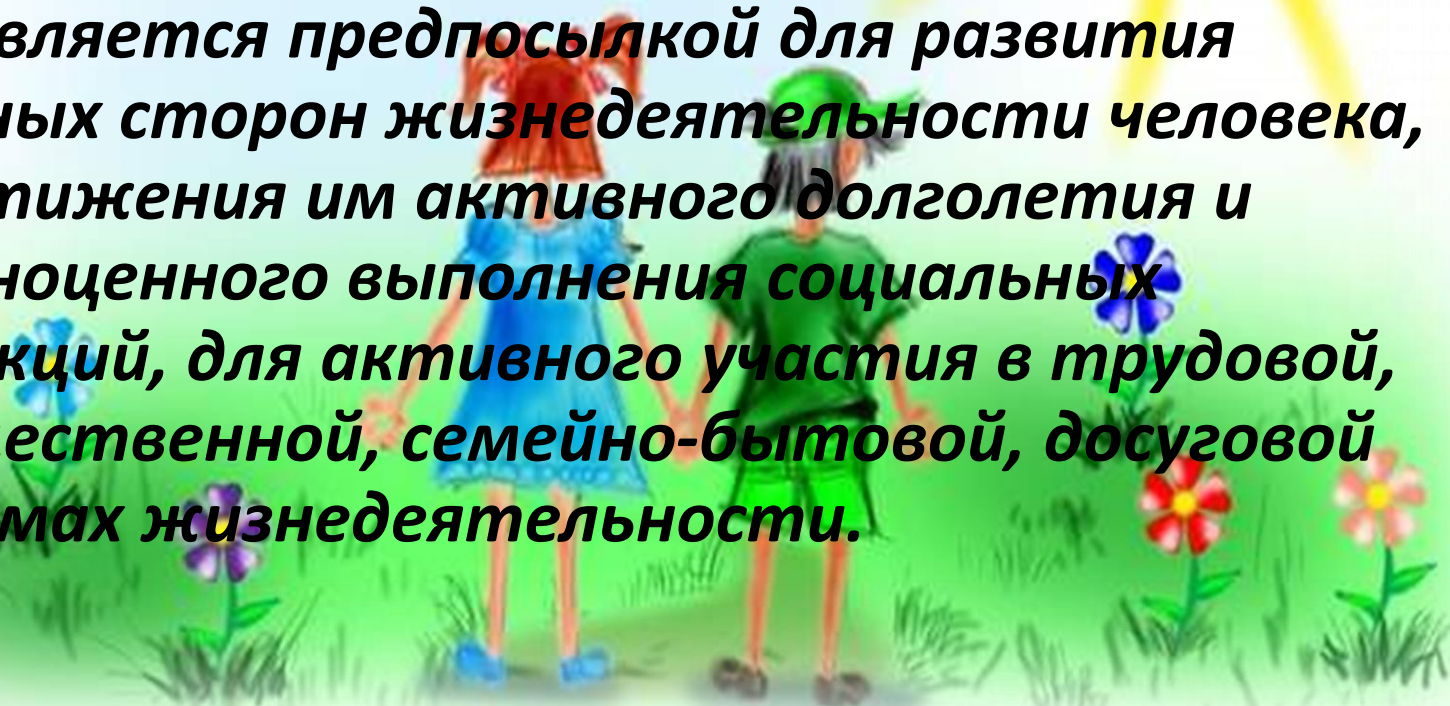
10% от - здравоохранения



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.



Основные составляющие ЗОЖ

Отказ от вредных привычек

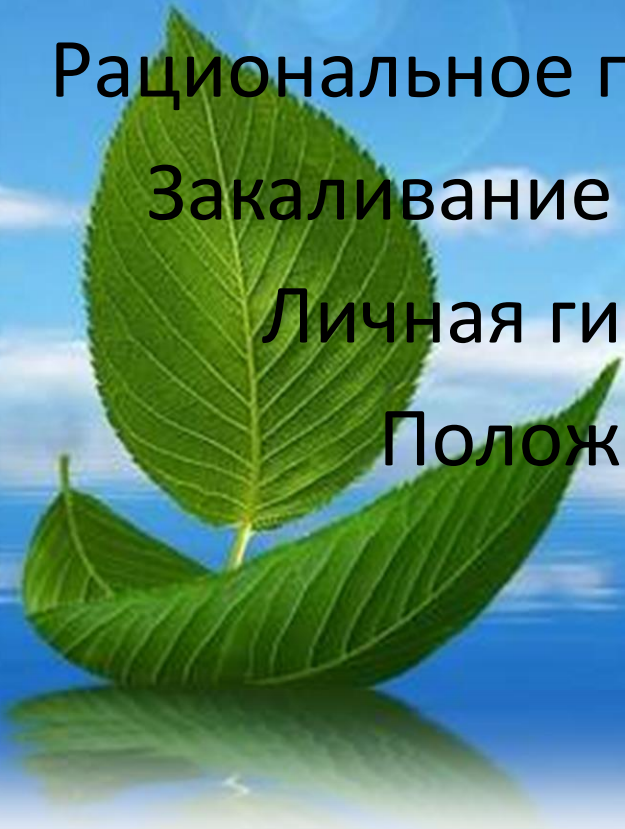
Оптимальный двигательный режим

Рациональное питание

Закаливание

Личная гигиена

Положительные эмоции



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.

Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, заниматься физкультурой и спортом.



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»!

Три основных принципа рационального питания

- Первый и один из самых важных – это энергетическая сбалансированность питания.
- Второй принцип – это разнообразие и сбалансированность в питании. (Жиры, белки, углеводы, витамины и минеральные вещества).
- Третий принцип рационального питания – это соблюдение режима.

Пирамида питания

СОЛЬ — одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций
в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций



Несколько советов

1. Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, причем желательно за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами.
2. Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя.
3. Овощи не употребляют с фруктами.
4. Плохи для желудка блюда, в которых тесто совмещено с мясом – чебуреки, макароны по-флотски, пирожки, блины с мясом и пельмени.
5. Цельное молоко вообще не стоит совмещать с другой пищей.
6. Жидкости стоит употреблять перед едой.
7. Также лучше начинать прием пищи с сырых овощей, это очистит желудок от лишних веществ.
8. Не стоит есть блюда с хлебом.

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

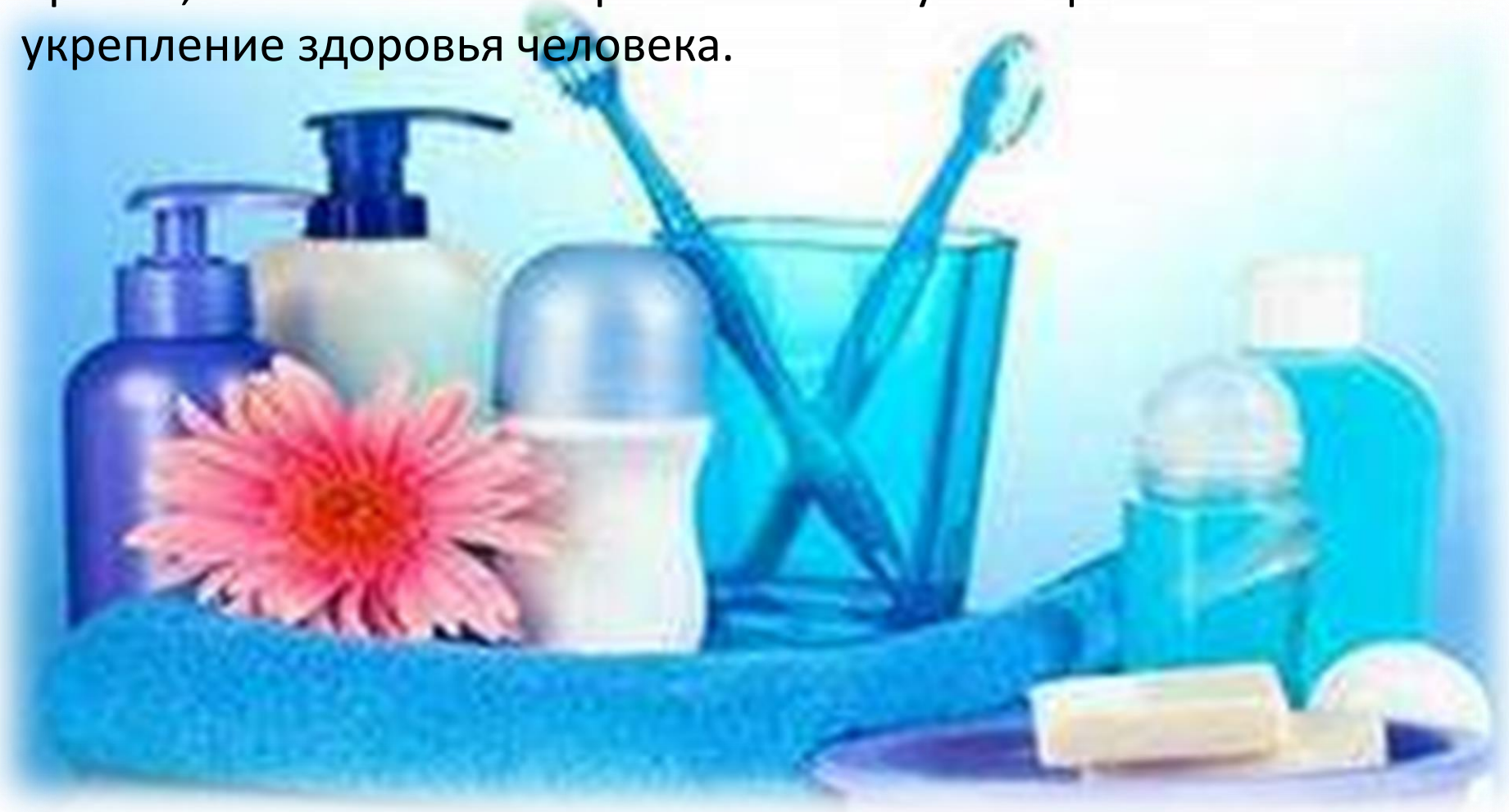
душ

купание

моржевание

Личная гигиена

Личная гигиена школьника - 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 глазами.



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

