

«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

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.



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 растительные продукты.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

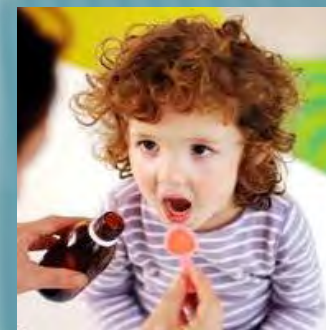
Закаливание



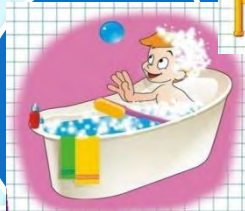
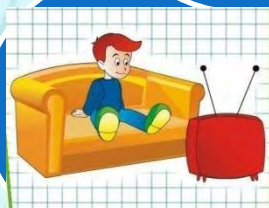
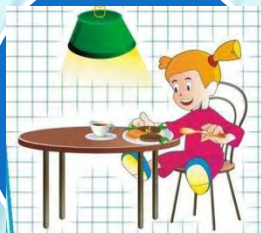
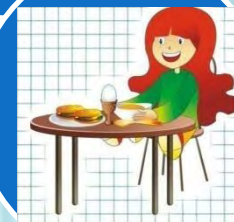
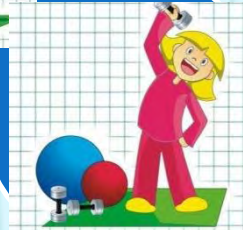
Соблюдение
элементарных
гигиенических
и санитарных
правил



Прием
профилактических
препаратов в
период подъема
заболевания



РЕЖИМ ДНЯ



ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВЬЮ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ

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 удастся достигать желаемого - он учится надежде,
- ✗ если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**