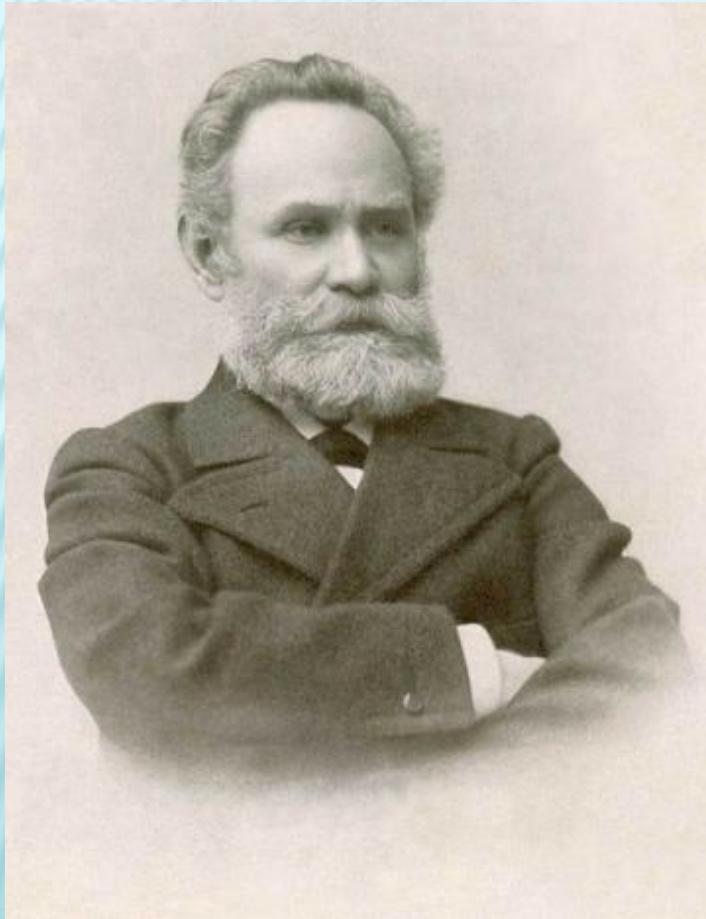


РОДИТЕЛЬСКИЙ ЛЕКТОРИЙ

**«ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ –
СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»**

ЗДОРОВЬЕ- ЭТО СОСТОЯНИЕ ЛЮБОГО ЖИВОГО ОРГАНИЗМА , ПРИ КОТОРОМ ОН В ЦЕЛОМ И ВСЕ ЕГО ОРГАНЫ СПОСОБНЫ ПОЛНОСТЬЮ ВЫПОЛНЯТЬ СВОИ ФУНКЦИИ.



*«Человек может жить до 100 лет,
- говорил академик Павлов И.П.
– Мы сами своей
невоздержанностью, своей
беспорядочностью, своим
безобразным обращением с
собственным организмом
сводим этот нормальный срок
до гораздо меньшей цифры».*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)
— образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.



О КОМ МОЖНО СКАЗАТЬ: «ОНА (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.



17-20%

Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия

8-10%

Генетическая
биология
человека

8-10%

Здоровое
питание

ЗДОРОВЬЕ

45-55%

Образ жизни
(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)

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 растительные продукты.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ



Закаливание

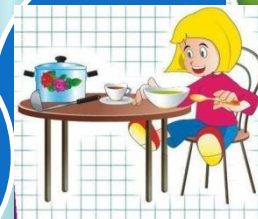
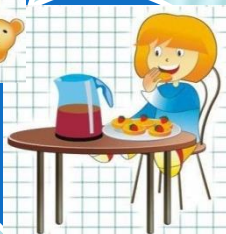
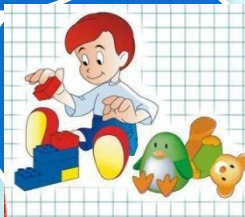
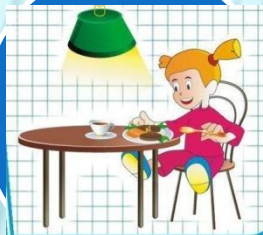
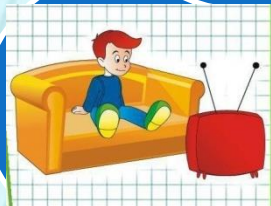


Соблюдение
элементарных
гигиенических
и санитарных
правил

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.

Каждый человек знает о себе всё: сколько часов сна делает нас бодрыми, какую пищу не принимает наш организм, какие привычки губят наше здоровье. Быть здоровым – это, прежде всего, любить себя и разумно к себе относиться. Призываем всех молодых: – найдите себе занятие по душе, и тогда у вас не будет повода убивать время. - Занимайтесь спортом, физическим трудом! - Совершайте прогулки перед сном, находите как можно больше не у экрана телевизора, а на свежем воздухе!

Не случайно, наверное, в Японии большой популярностью пользуется правило: каждый день – 10 000 шагов. Со свойственной им пунктуальностью и дисциплинированностью японцы аккуратно отмеряют эту свою ежедневную норму. Вполне возможно, что 10 000 шагов – одно из условий того, что по продолжительности жизни Япония занимает **4-е место в мире.**

ПРИЗЫВАЕМ ВСЕХ !!!

1. Откажитесь от вредных привычек.
2. Желайте себе и всем людям Добра, Красоты, Здоровья.
3. Во всем знайте меру: в труде, отдыхе, питании.
4. Научитесь сдерживать свои негативные эмоции, страсти, гнев.
5. Улыбайтесь! Улыбка – лучшее противоядие от неприятностей и стрессов.
6. Ведите здоровый образ жизни!



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**