«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ»

pptcloud.ru

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.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
17-20%
Внешняя среда и природно-климатические условия
8-10%
Генетическая биология человека
8-10%
Здраво-охранение
45-55%
Образ жизни (питание, условия труда, материально-бытовые условия)
ЗДОРОВЬЕ

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.

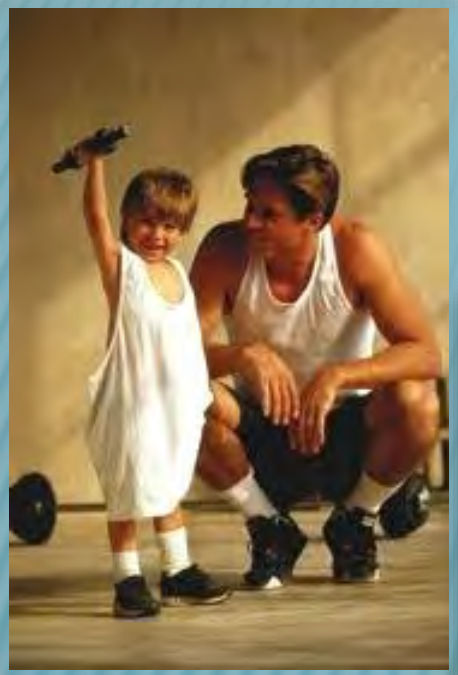
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Принципы рационального питания:

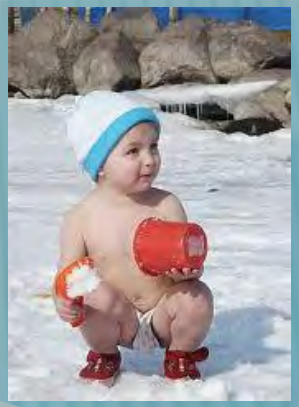
- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
- Употреблять в пищу сырые растительные 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 удается 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!