



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
алкоголизма

Профилактика
СПИД

Профилактика
курения

Помощное
питание

Рациональный
режим

Требование на
деятельность

Длительная
активность

Профилактика
НЗС

Психическое
участие

Психическое
участие

Здоровый образ жизни человека - говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, которые обеспечивают укрепление физического и психического здоровья человека.

А если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя:

- Оптимальный двигательный режим
- Плодотворную трудовую деятельность
- Хорошую гигиену
- Правильное питание
- Отказ от вредных привычек
- Закаливание

Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: замедляется обмен веществ, развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, диабет и другие заболевания. Специальные занятия физкультурой, утренняя зарядка, пеший туризм - выбирайте то, что вам нравится.

Одним из наиболее важных факторов, которые оказывают влияние на здоровый образ жизни человека, является труд, он воспитывает в человеке целеустремленность и ответственность.

Одним из важнейших условий создающих здоровый образ жизни, является гигиена. Гигиена включает в себя регулярные водные процедуры, обтирание, обливание, а также соблюдение режима сна и бодрствования.

Еще одно слагаемое, которое поставит вас в один ряд с теми, кто «ЗА» здоровый образ жизни - правильное питание. Еда должна отвечать нескольким требованиям: обеспечивать организм достаточным количеством энергии питательных веществ, витаминов и микроэлементов и достаточный питьевой режим.

Еще на что надо обращать внимание, говоря о здоровом образе жизни, - это отказ от вредных привычек: приема алкоголя, курения, употребления наркотических и психотропных препаратов. Никакие сверхновые технологии не помогут человеку, если он сам не заботится о своем здоровье, которое на 50-60% определяется образом жизни. Ну и конечно, какой здоровый образ жизни без закаливания!

Вы однозначно здоровы, если:

- ваш иммунитет и организм в целом устойчив к действию повреждающих факторов: инфекций, травм и другого;
- ваши рост и вес находятся в соответствии со среднестатистическими показателями;
- у вас отсутствуют заболевания, особенно хроническое, а также дефекты развития;
- органы и системы организма функционируют в пределах возрастной нормы;
- у вашего организма есть еще резерв для жизни и деятельности;

Если вы, по какому-либо показателю не соответствуете, то это значит только одно, - вам есть куда стремиться!

Наше здоровье помогает нам достигать наших целей, выполнять поставленные задачи, преодолевать жизненные трудности. Не зря же мы при встречах с близкими и знакомыми людьми, желаем здравствовать. Давай же пригласим в свою жизнь здоровый образ жизни и скажем ей «Здравствуй!»

Памятка родителям

“Правила общения в семье”

1. Начинать утро с улыбки;
2. Не думать о ребенке с тревогой;
3. Уметь “читать” ребенка;
4. Не сравнивать детей друг с другом;
5. Хвалить часто и от души;
6. Отделять поведение ребенка от его сущности;
7. Испытывать радость от совместной с ребенком деятельности.

Памятка для родителей по формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

1. Выполнение детьми режима дня.
2. Соблюдение правил личной гигиены.
3. Двигательная активность ребёнка должна быть достаточной(23 – 30 тысяч шагов в день).
4. Одеваться строго по погоде.
5. Беречь зрение. Не проводить много времени у телевизора и компьютера.
6. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом.

БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ

Берегите своих детей, их за шалости не ругайте.
Зло своих неудачных дней никогда на них не срывайте.
Не сердитесь на них всерьез, даже если они провинились,
Ничего нет дороже слез, что с ресничек родных скатились.
Если валит усталость с ног, совладать с нею нету мочи,
Ну, а к Вам подойдет сынок или руки протянет дочка.
Обнимите покрепче их, детской ласкою дорожите –
Это счастья короткий миг, быть счастливыми поспешите.
Ведь растают как снег весной, промелькнут дни златые эти,
И покинут очаг родной повзрослевшие Ваши дети.
Перелистывая альбом с фотографиями детства,
С грустью вспомните о былом, о тех днях, когда были вместе.
Как же budete Вы хотеть в это время опять вернуться,
Чтоб им маленьким песню спеть, щечки нежной губами коснуться.
И пока в доме детский смех, от игрушек некуда деться,
Вы на свете счастливей всех, берегите, пожалуйста, детство.

