

Пропаганда ЗОЖ



Пропаганду здорового образа жизни нужно начинать с семьи. Невозможно вырастить здорового ребенка с тягой к здоровому образу жизни, если родители пьют, курят и едят все подряд.

Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Важно помнить, что основная задача родителей не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма и его работоспособности.



Воспитание здорового образа жизни начинается с приучения к правильной организации режима дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Режим дня дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Компоненты здорового образа жизни



Основные Составляющие здорового образа жизни

• Режим дня



• Закаливание

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной умывайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

• Физическая активность

Спорта язык одинаков для всех:
Труд, устремленье, рывок – и успех!



• Отсутствие вредных привычек

Помню я, мне говорила мама
«Осторожно лужа здесь и яма»,
За руку не раз меня брала –
На дорогу лучшую вела.
Вредные привычки – это лужи.
Это те же ямы, только глубже.
Если в детстве нас не уберечь,
То оттуда тяжело извлечь,
Силой Божьей, братья и сестрички,
Прогоняйте вредные привычки!



• Личная гигиена

Чистота – половина здоровья!



• Здоровое рациональное питание

Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
«Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем!»
Чтобы хворь вас не застала
В зимний утренний денек,
В пищу, вы употребляйте
Лук зеленый и чеснок.



Вместе с сыном, вместе с дочкой:

Правила для всей семьи!!!

Здоровье—это счастье
Когда ты здоров, ты улыбаешься, хочешь прыгать, играть, заниматься.

Это веселая жизнь.

Ты смело думаешь о будущем. Ты чувствуешь радость и тебе хочется, чтобы всем было хорошо. Тебе хочется всех любить, делать добрые дела.



Полезные советы

Как защититься от микробов

1. *Всегда мыть руки с мылом: вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.*
2. *Мыть все овощи и фрукты.*
3. *Не есть и не пить на улице.*
4. *Есть и пить только из чистой посуды.*
5. *Когда кашляешь или чихаешь, закрывать нос и рот платком.*
6. *Чаще делать в доме влажную уборку.*
7. *Ходить дома в домашней одежде.*
8. *Проветривать комнаты.*
9. *Избавляться от мух—они переносчики микробов.*



Закаляйся!!!

- Нужно гулять в любую погоду.
- Купаться в открытом водоеме (в летнее время).
- Одеваться по погоде.
- Обливаться холодной водой зимой и летом.
- Осенью и весной каждый день принимать контрастный душ.



Правила здорового образа жизни



**воспитание
с раннего детства
здоровых
привычек и
навыков**



**окружающая
среда:
безопасная и
благоприятная
для обитания**



**отказ от вредных привычек:
курения,
наркотиков,
алкоголя**

здоровое питание



**движения: физически
активная жизнь**

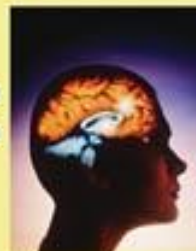


**гигиена
организма:
соблюдение
правил
личной
гигиены**

**эмоциональное
самочувствие**



**интеллектуальное
самочувствие**



**духовное
самочувствие**



МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

7 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
2. Не переедай и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.
3. Не переутомляйся умственной работой. Старайся получить удовлетворение от школьной учебы, а свободное время занимайся творчеством.
4. Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
5. Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.
6. Занимайся ежедневно закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
7. Учись не поддаваться, когда предложат попробовать сигарету или спиртное.



Здоровый образ жизни - это:

-рациональный режим дня

-правильное питание

-полноценный сон

-двигательная активность

-занятия физкультурой и спортом

-пребывание на свежем воздухе

-отсутствие вредных привычек



Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры.

Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений.

Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

Питайся разумно!

Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.

Правила здорового и правильного питания

Первое – это баланс энергии, то есть, сколько человек съел, столько он должен и истратить в процессе своей жизнедеятельности или физической нагрузки.

Второе – в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма. Ежедневно в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды и растительных волокон. Углеводов должно быть примерно 400 грамм, белков 90 грамм, 70 грамм жира. Третье, соблюдать режим питания – 3-х или 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин).



