

**Здоровая семья –  
здоровый ребенок.**



В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения. Безусловно, семья должна быть здоровой. Здоровая семья является признаком сильного государства.



**Семья – это труд, друг о друге забота,  
Семья – это много домашней работы.  
Семья – это важно! Семья – это сложно!  
Но счастливо жить одному, невозможно!**

## **Что такое здоровая семья?**



**Здоровая семья ведёт здоровый образ жизни,  
в семье здоровый психологический климат, духовная  
культура, материальный достаток.  
В семье формируются полезные привычки  
и отвергаются вредные.**

## ***ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ***

- 1. Дети должны знать, как устроен наш организм, части тела, чем больной человек отличается от здорового. Для чего принимаются лекарства и когда.**
- 2. Взрослые своим примером и пояснениями учат детей гигиеническим навыкам: мытье рук, чистка зубов, соблюдение режима дня.**



# Рассмотрим основные принципы здорового образа жизни



**Соблюдение  
личной  
гигиены**

**Занятие  
физкультурой  
и спортом**

**Закаливание**

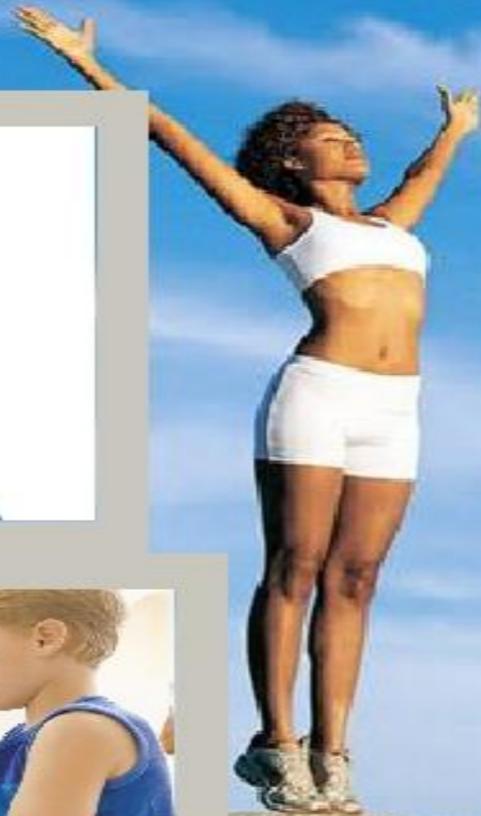
**Правильное  
питание**

**Отказ от  
вредных  
привычек**

**Правильное  
распределение  
режима дня**

# Личная гигиена

- ❖ Здоровый образ жизни семьи не может обойтись без соблюдения личной гигиены, которая включает в себя:
- ❖ чистку зубов и слежение за их здоровьем;
- ❖ поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви;
- ❖ регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, умывание, полоскание зубов после приёма пищи;
- ❖ своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома.



# Профилактика болезней, закаливание

Закаливание – укрепляет организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, а главное - укрепляет иммунитет и снижает частоту простудных заболеваний.

- контрастное воздушное закаливание.
- хождение босиком.
- контрастный душ (обливание ног).
- Умывание прохладной водой.

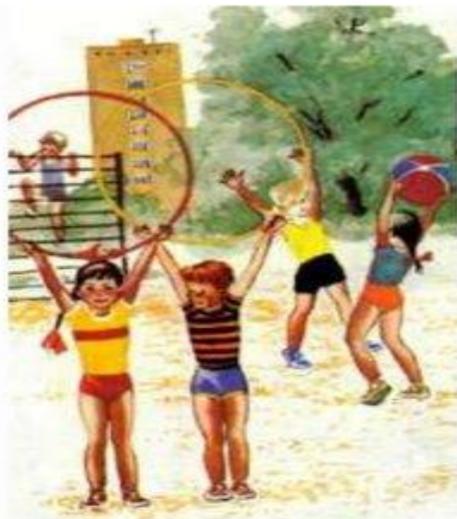


## ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

**Привычки , способствующие сохранению здоровья , считаются полезными.**

**Полезные привычки :**

- **УМЫВАТЬСЯ**
- **ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ,**
- **СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ,**
- **СПАТЬ ПРИ ОТКРЫТОЙ ФОРТОЧКЕ И ДР.**



**Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными .**

**Вредные привычки : есть много сладостей , долго сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа, разговаривать во время еды и др.**



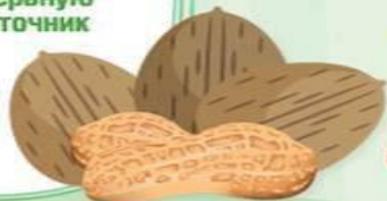
***Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.***



# ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТ МОЗГ РЕБЕНКА

## Грецкие орехи и арахис

Грецкие орехи повышают уровень серотонина – вещества, позитивно влияющего на центральную нервную систему. А арахис – источник витамина Е, антиоксиданта, который защищает нервные мембраны мозга



## Разноцветные овощи

Помидоры, брокколи, баклажаны, тыква, морковь, шпинат, болгарский перец и кукуруза содержат большое количество антиоксидантов, которые возобновляют поврежденные клетки



## Яйца

Желтки содержат цинк, а также холин – элемент, который улучшает память. Он является очень важным для работы мозга ребенка



## Молоко и йогурт

Молочные продукты богаты протеином и витаминами группы В – важный компонент для роста мозговой ткани



## Клубника, черника, Вишня, малина

Благодаря высокому содержанию витаминов и антиоксидантов улучшают память

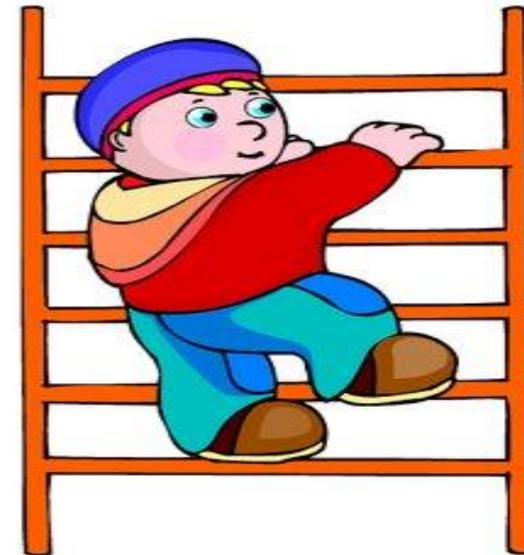


## Лосось и семга

Морепродукты содержат йод и фосфор, такие необходимые для продуктивной работы



Спорт - залог красоты и здоровья.



## ✓ Веселитесь

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга



**И еще раз хочется напомнить  
взрослым -важен пример, привычки  
здорового образа жизни, а не просто  
поучения.**

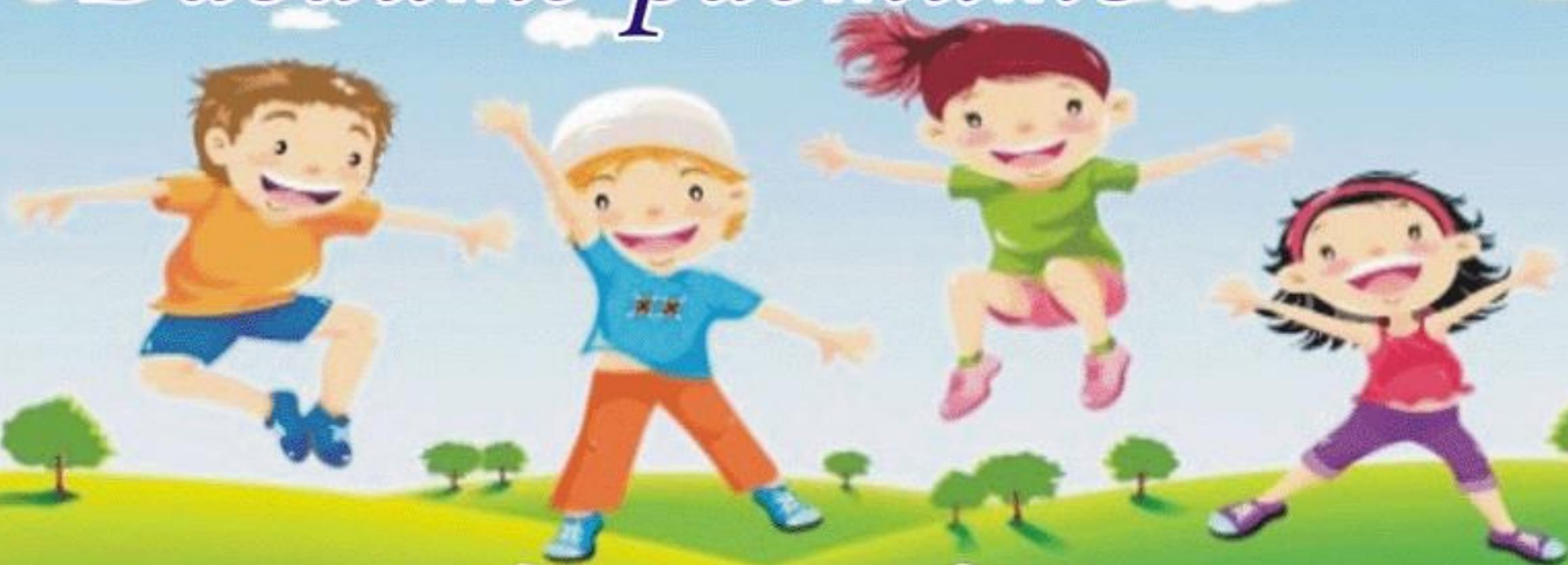
**Родители тоже должны вести  
здоровый образ жизни, отказаться от  
вредных привычек и выполнять  
необходимые гигиенические  
требования.**



***Будьте здоровы и счастливы!***



*Давайте растить*



*детей здоровыми!*