

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 66»
Уровень дошкольного образования

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

«ФОРМИРОВАНИЕ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В СЕМЬЕ»

ПОДГОТОВИЛА:
ЗАМ. ДИРЕКТОРА ПО УВР
УРОВНЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПАК. Т.Л.

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.

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

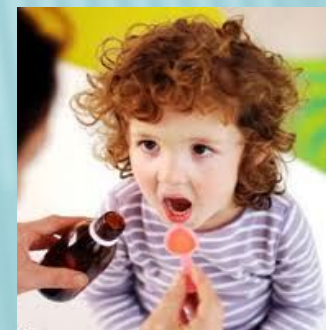


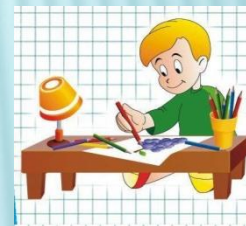
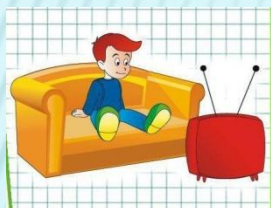
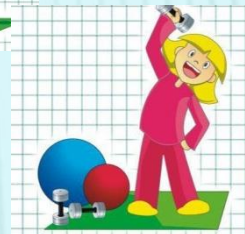
• Закаливание

- Прием профилактических препаратов в период подъема заболевания



• Проведение элементарных гигиенических и санитарных мероприятий





РЕЖИМ ДНЯ

ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВЬЮ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми

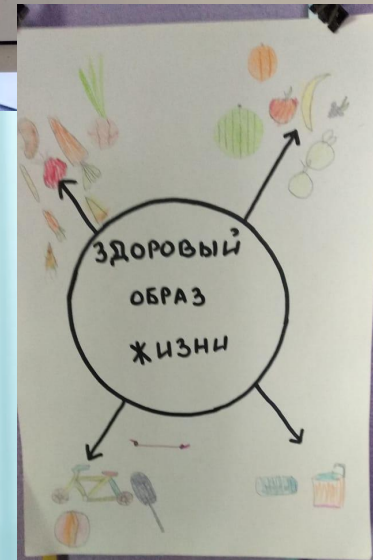
Помните:

- 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.



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО «ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»



РАЗВЛЕЧЕНИЕ



БЕЗОПАСНЫЙ ТРУД – ТВОЯ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ



ЭКСПЕРИМЕНТ



ПРОСМОТР ФИЛЬМА «ПОЛЬЗА И ВРЕД»



ГИГИЕНА И ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ ЗАКАЛЯЙСЯ!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**