

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

---

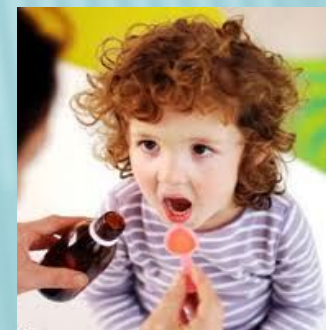


## • Закаливание

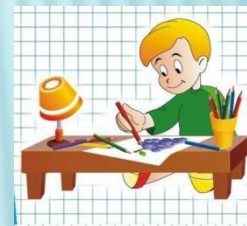
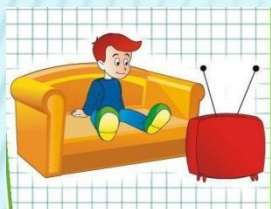
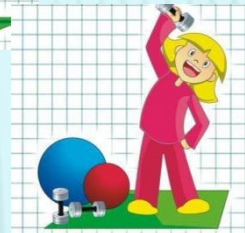
- Прием профилактических препаратов в период подъема заболевания



• 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.

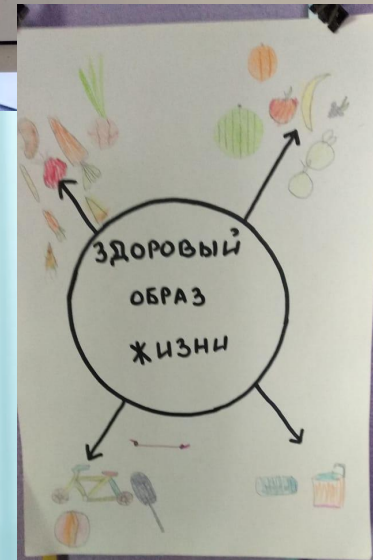




**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



# 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!**