



***Здоровые дети в
здоровой семье***



- 
- **Приоритетом современной государственной политики России является охрана и защита семьи и семейных ценностей и традиций как основы основ российского общества и государства, сохранение и приумножение здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития, продвижение в регионах здоровьесберегающих технологий. Дети должны стать активными участниками в реализации ЭТИХ важнейших социальных задач.**
- 



- **Закон "Об образовании" (ст.18) возлагает всю ответственность за воспитание детей на семью,**
- **все остальные социальные институты (в том числе школьные учреждения)**
- **призваны содействовать и дополнять семейную воспитательную деятельность.**



Здоровая семья – здоровая нация



- **Задача государства – растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан. Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в России уделяется особое внимание, и они по праву включены в приоритетный национальный проект «Здоровье».**
- **В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения. Безусловно, нация должна быть здоровой. Здоровая нация является признаком сильного государства. Одним из главных факторов процветания нации является здоровая семья. Что такое здоровая семья?**







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

- **Необходимо также помнить, что спорт – это основа здоровья нации. Спорт может и должен решать определенные социальные задачи. Спорт способен укрепить семью, если взрослые вместе с детьми будут проводить свободное время на спортивной площадке. И это тоже – основа крепкого государства.**




- 
- **Искусство вести здоровый образ жизни доступно каждому, нужно только иметь огромное желание и силу воли, нужно преодолевать свои слабости и свою лень. Вредные привычки легче предотвратить, чем потом от них избавляться.**
 - **В народе говорят: «Здоровому – все здорово!». Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье семьи, в первую очередь, зависят от него самого. Необходима, прежде всего, личная ответственность каждого за свое здоровье и здоровье своей семьи.**
- 

Здоровье и здоровый образ жизни.

- Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов. Ученые утверждают, что здоровье народа на 50 – 55% определяется образом жизни (ОЖ), на 20-25% – экологическими, на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной.



- 
- **Каждый человек должен научиться средствами физической культуры и спорта развивать и совершенствовать, укреплять и поддерживать свои физические качества и способности, свое здоровье.**



Здоровье - это состояние физического, душевного и социального благополучия.



Тест «Твое здоровье».

- **1. У меня часто плохой аппетит.**
- **2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.**
- **3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.**
- **4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.**
- **5. Я почти не занимаюсь спортом.**
- **6. В последнее время я несколько прибавил в весе.**
- **7. У меня часто кружится голова.**
- **8. В настоящее время я курю.**
- **9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.**
- **10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.**
- **За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**

Результаты теста

- **1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
- **3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
- **7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки.

Желаю вам :



- **Никогда не болеть.**
- **Правильно питаться.**
- **Быть бодрым.**
- **Вершить добрые дела.**



**•Вести здоровый
образ жизни
всей семьёй!**

