

Родительское собрание

Тема: «О здоровье
всерьёз»

Здоровый образ жизни – что это такое



Здоровый образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепление здоровья.



20%



Внешняя среда и природно-климатические условия



Генетическая биология человека

10%



Здоровое питание



ЗДОРОВЬЕ



60%



Образ жизни (питание, условия труда, материально-бытовые условия)

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

О ком можно сказать: он(эта семья) ведёт здоровый образ жизни

- Отсутствие вредных привычек.
- Рациональное питание.
- Систематические занятия физкультурой.
- Профилактика заболеваний: (закаливание; соблюдение элементарных гигиенических санитарных правил; приём проф.препаратов в период подъёма заболеваний).
- Соблюдение режима дня и ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких



Удар по здоровью ребенка наносят **вредные наклонности родителей**. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих.

**Вредные привычки
взрослых**



Рациональное питание

- Чтобы дать правильные советы относительно рациона и режима питания, следует говорить не столько о химических компонентах, сколько о наборе продуктов.
- Необходимое для здорового питания соотношение продуктов, американские ученые представляют в виде пирамиды разделенной на четыре равные по высоте части. Нижняя, наиболее широкая, часть пирамиды — зерновые продукты (хлеб, каши и т. д.), следующая — овощи и фрукты, затем молочные продукты, мясо и рыба. Самая маленькая часть пирамиды — сахар и жир.
- В рационе современного человека часто оказывается слишком много животного жира и сахара, мало овощей и фруктов, мало растительных

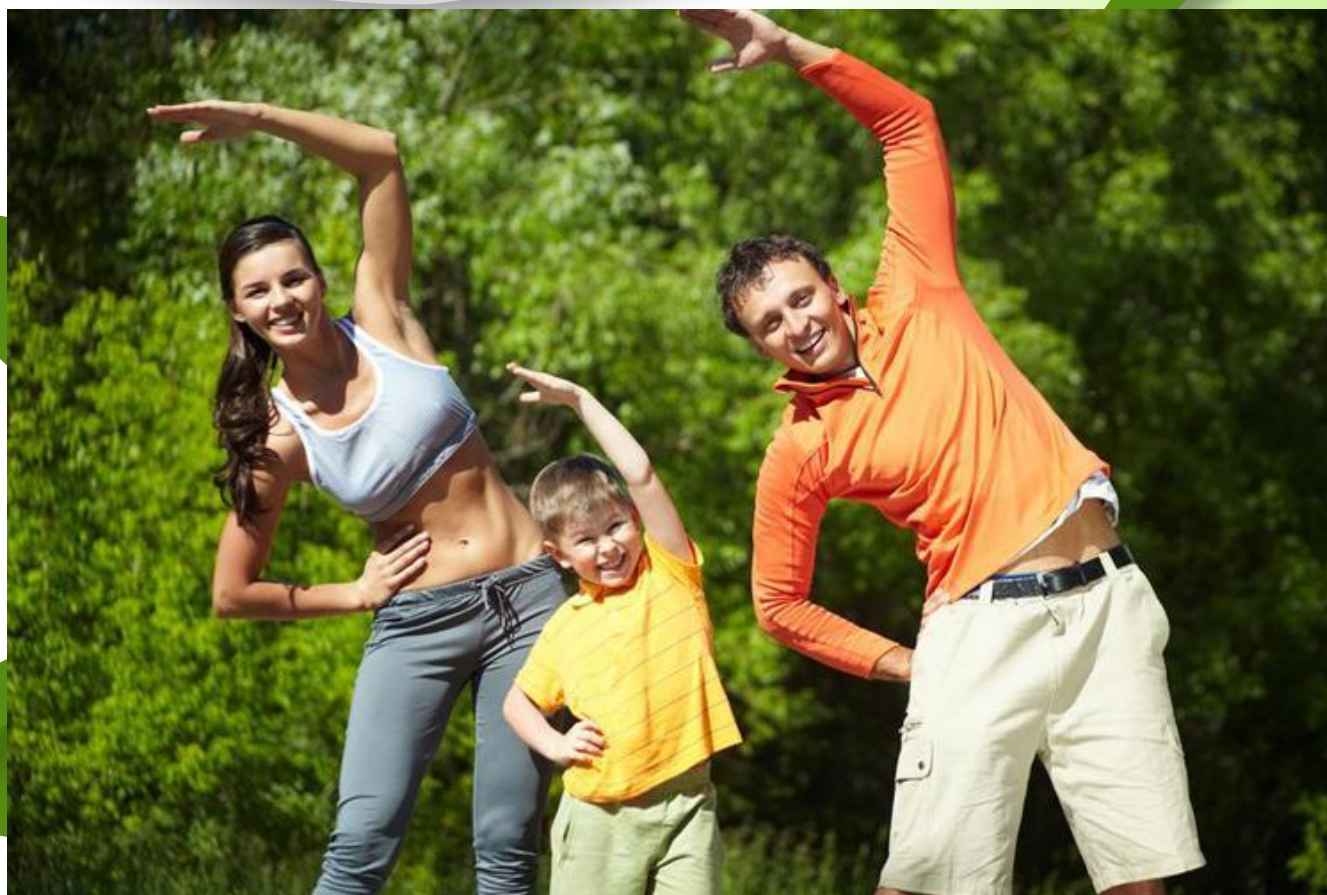
Пирамида питания



Принципы рационального питания

- Для организации питания в повседневной жизни следует соблюдать следующие принципы:
- не переедать;
- питание должно быть разнообразным, т. е. ежедневно желательно употреблять в пищу рыбу, мясо, молочные продукты, овощи и фрукты, хлеб грубого помола и т. д.;
- в способах приготовления предпочтение следует отдавать отварному;
- знать калорийность и химический состав пищи.

Систематические занятия физической культурой



Профилактика заболеваний







Режим дня дошкольника



Утро



День



Вечер



Ночь

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми.

Помните!

Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.

- Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.
- Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.
- Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.
- Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным — он учится находить в этом мире любовь.