

**«Здоровье детей –
забота родителей»**



**«Здоровье – это состояние
полного телесного,
душевного и социального
благополучия, а не только
отсутствие болезней или
повреждений».**

**Здоровье наших детей-
забота каждодневная**

**Наша задача- не только
обеспечить основы
здорового образа жизни,
но и сформировать
правильное отношение к
своему здоровью**



СТ. 38 КОНСТИТУЦИИ РФ

Забота о детях, их воспитание - равное право и обязанность родителей.

СТ. 63 СЕМЕЙНОГО КОДЕКСА РФ

Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

СТ. 150 СЕМЕЙНОГО КОДЕКСА РФ

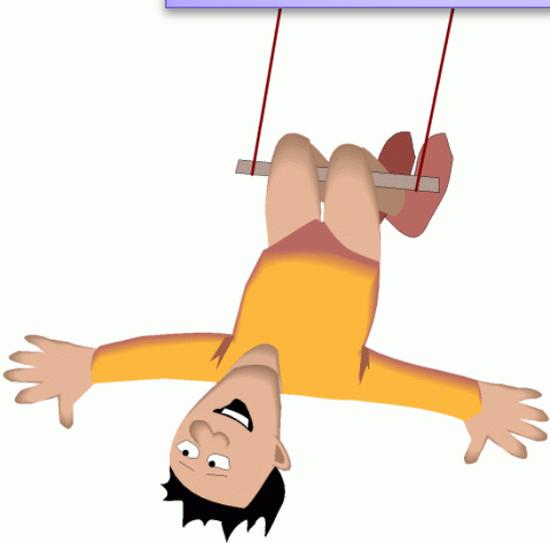
Опекун так же, как и родитель обязан заботиться о здоровье и развитии подопечного.

Здоровье

ПСИХИЧЕСКОЕ

ДУХОВНОЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

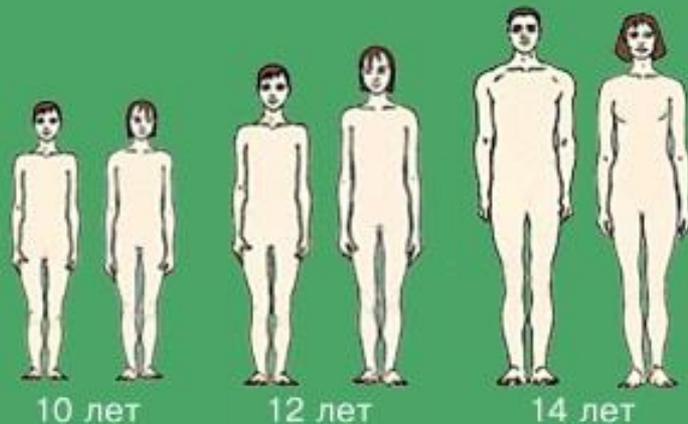
- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРОВ ТЕЛА



УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА ЛЕГКИХ



Мальчик: 4500 см^3

Девочка: 3800 см^3

ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНОВ И СИСТЕМ



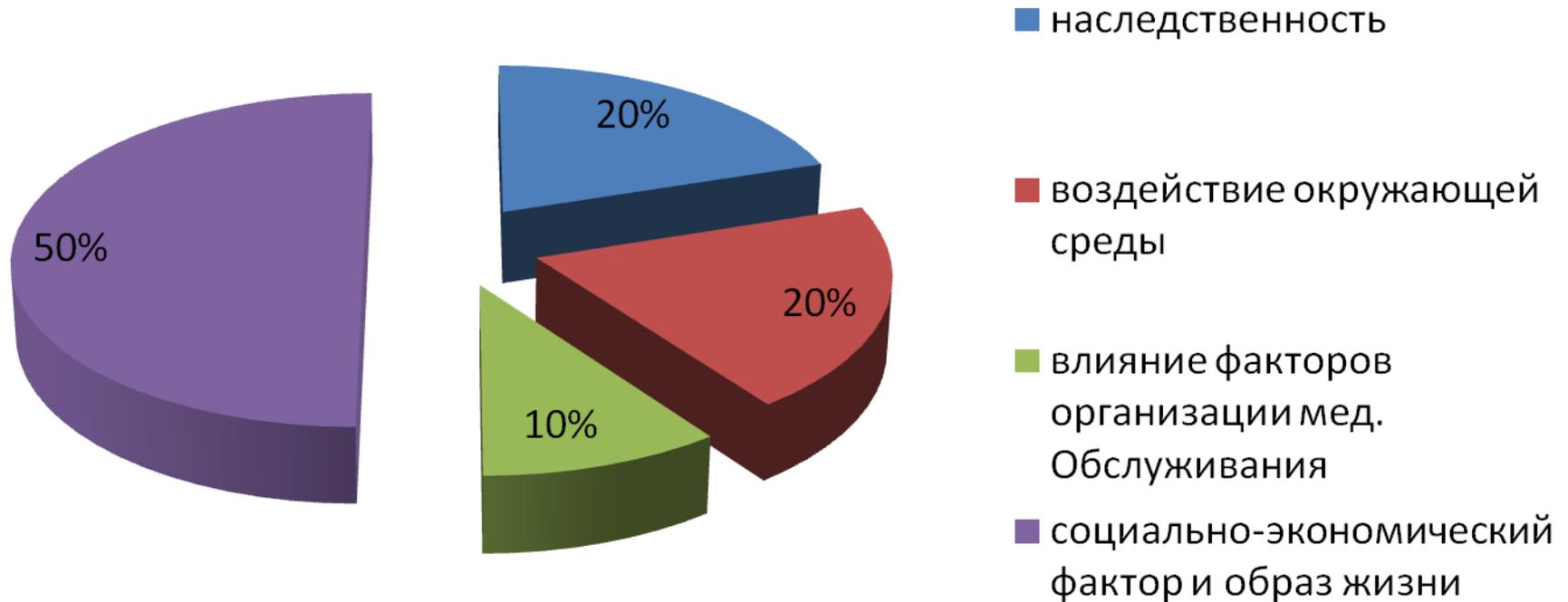
Вес сердца
увеличивается в 2 раза

Объем сердца
увеличивается в 2,5 раза

РАЗВИТИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ЕЁ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ



Факторы, оказывающие влияние на здоровье детей



Компоненты здорового образа жизни



Другие факторы, влияющие на состояние здоровья

- ▶ **Двигательная активность**
- ▶ **Закаливание**
- ▶ **Личная гигиена:**
 - 1) ***Здоровье зубов и полости рта***
 - 2) ***Гигиена кожи***
 - 3) ***Гигиена одежды и обуви***
- ▶ **Смена труда и отдыха**
- ▶ **Алкоголизм и курение**

Режим дня. СОН

- **От хорошего сна молодеешь**
- **Сон- лучшее лекарство**
- **Выспался- будто вновь родился**



Для ребёнка- 10-12 часов

Для подростка- 9-10 часов

Для взрослого- 8 часов

Основы здорового образа жизни

ЖИЗНИ



Активный отдых



Занятия спортом

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**При правильном питании
снижается заболеваемость
учащихся, улучшается их
психологическое состояние,
поднимается настроение, а самое
главное- повышается интерес к
учебной деятельности и
работоспособность**



ЧТО МЫ ПЬЁМ:

- ***Именно газированные напитки могут реально принести вред***

- Во-первых, это **УГЛЕВОДЫ**

В 0,33 л Pepsi- Cola содержится 8 кусков сахара. Мало ли кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе...

- * Во-вторых, опасный белок- **АСПАРТАМ.**

Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергии, болезни органов пищеварения, ослабляет память, зрение и даже может вызвать припадки.



* содержит **ортофосфорную кислоту** (338)

- 1) Повреждение зубной эмали (развитие кариеса)
- 2) Вымывает кальций

* содержание **УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА**

- 1) *Возбуждает желудочную секрецию*
- 2) *Повышает кислотность,*
- 3) *Вызывает метеоризм (вздутие живота)*

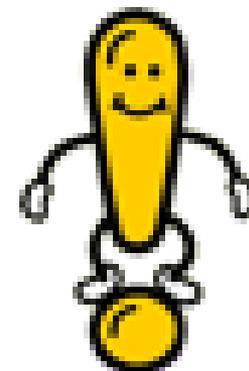
- **тара** – самое коварное в газ.воде-алюминиевые и пластиковые бутылки и банки помогают разносить опасные заразные болезни

- **Энергетические напитки ???**

Что мы едим...



- Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счёт применения различных **ароматизаторов** (фирмы-производители называют их СПЕЦИЯМИ)
- Применение **синтетических добавок** для усиления вкуса
- Приготовление на дешёвых гидрогенизированных жирах (канцерогенах) – под **названием «пищевые добавки»**

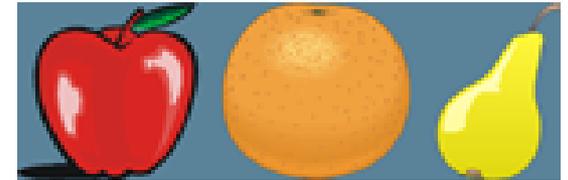
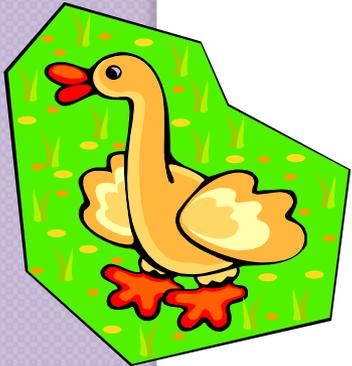


ЧТО ПОЛЕЗНО ПРИНИМАТЬ В ПИЩУ:

МЯСО, рыба

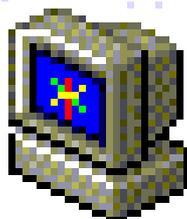
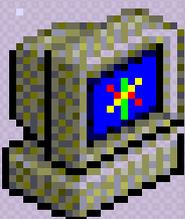
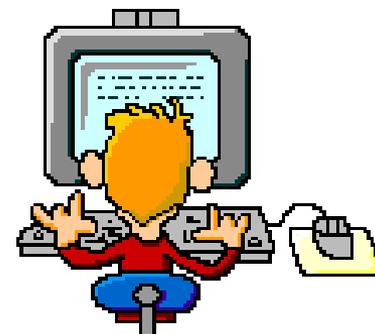
ОВОЩИ И
ФРУКТЫ

БОБОВЫЕ



Зависимость от компьютера, сотового телефона и телевизора

- **Сидячее положение**
- **Электромагнитное излучение**
- **Воздействие на зрение**
- **Перегрузка суставов кистей**
- **Влияние на психику**



Вредные привычки



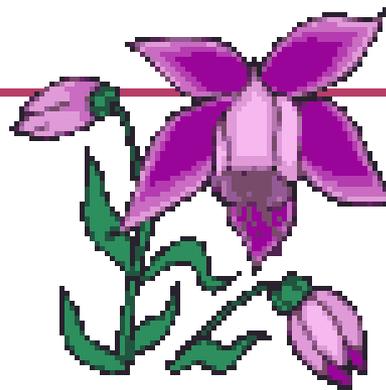
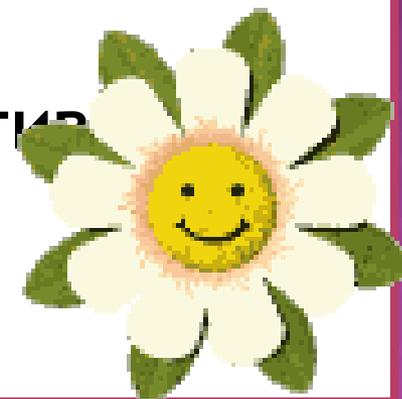
ПРОГРАММА УСИЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ШКОЛЫ

- Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения
- Рациональная организация учебного процесса
- Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы
- Реализация дополнительных образовательных программ
- Просветительская работа с родителями

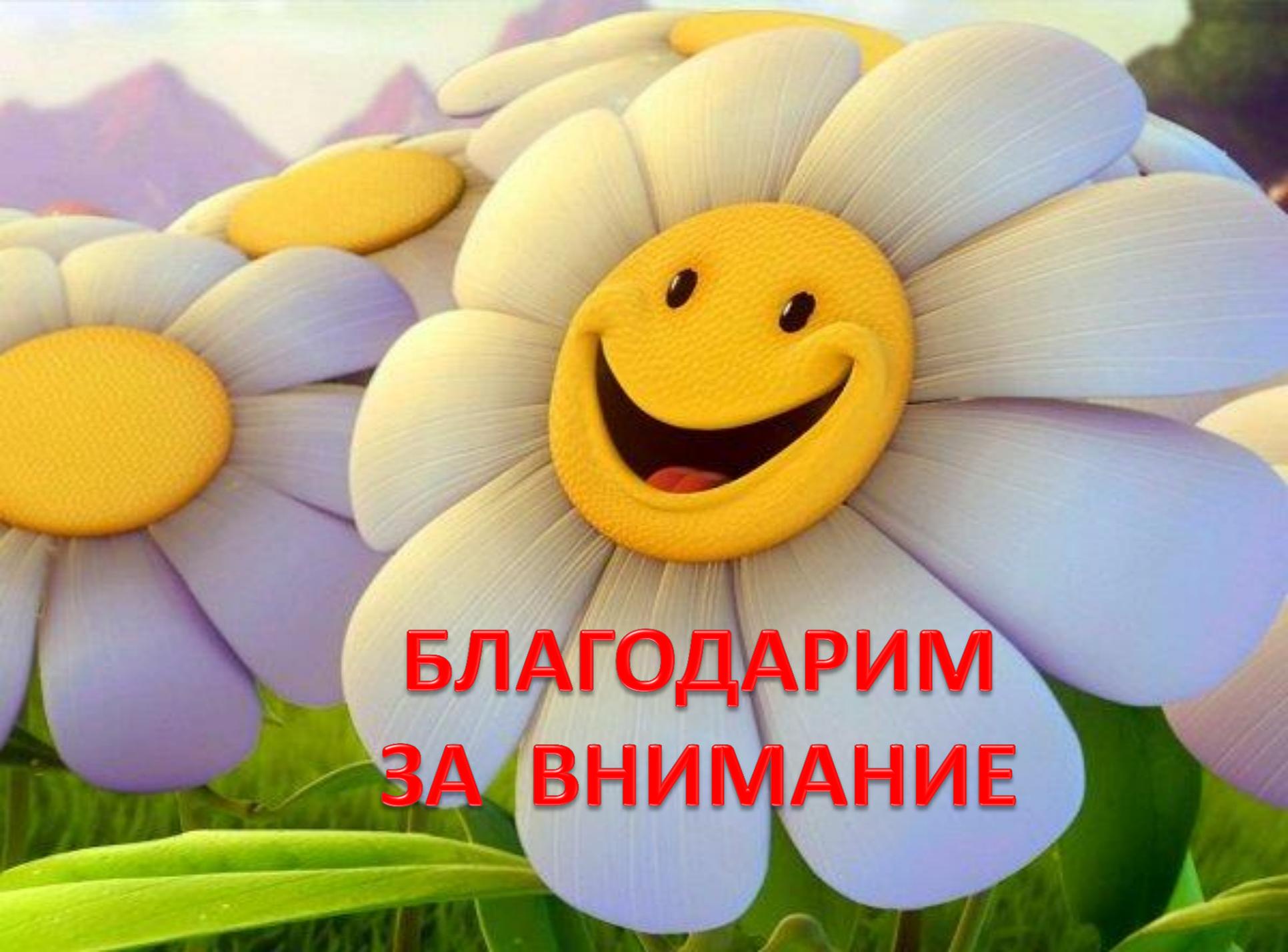
Желаем Вам:



- ▶ Сделать свой выбор
- ▶ Никогда не болеть
- ▶ Ладить со своими детьми
- ▶ Правильно питаться и учить этому детей
- ▶ Быть бодрыми
- ▶ Всегда находиться в движении и активности
- ▶ Любви, счастья, радости, тепла
- ▶ Вершить добрые дела







**БЛАГОДАРИМ
ЗА ВНИМАНИЕ**