

A cartoon illustration of a family of four. A man in a blue shirt, a woman in a pink shirt, and a child with brown hair are looking at a red question mark. The man and woman have angry or confused expressions, while the child looks sad. There are small lightning bolt symbols around them, suggesting a stressful or confusing situation.

Как помочь

**выбрать
здоровый образ
жизни.**

Практические рекомендации Барцевич А.А.



Каждый день ЗОЖ здоровье прежде всего!

ЗОЖ – это образ жизни человека,
направленный на профилактику болезней и
укрепление здоровья.

1 – правильное питание

2 – здоровый сон

3 – физическая активность

4 – отказ от вредных привычек

**Только Вы в ответе за свое здоровье и здоровье
своих детей**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ *советы:*

- Соблюдай режим дня
- Правильно питайся
- Занимайся спортом
- Закаляйся
- Здоровый сон
- Полезные привычки
- Откажись от вредных привычек



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

советы:

- Соблюдай рацион на день
- 6.30-7.30 первый завтрак
- 9.00-9.30 второй завтрак
- 11.00-11.30 второй перекус
- 13.30-14.30 обед
- 15.30-16.00 полдник
- 18.00-19.00 ужин



ПРАВИЛЬНАЯ ЕДА

Самое важное для здоровья ребенка – это то, чем он питается.

А питаются наши дети не всегда полезными продуктами. Та линейка продуктов, которые обработаны индустриально, все они содержат вредные вещества



ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН

ЗАВТРАК



каша (любая на ваш вкус и цвет)



омлет с овощами



тосты яйцо+авокадр



сырники

ПЕРЕКУС

то, что вам хочется в рамках БЖУ



ОБЕД



суп лапша куриный



плов с курицей индейкой



шаурма



паста с курицей и грибами

УЖИН



нежирная рыба



салат в лепешке



запеченая рыба



куриные купаты



ПРАВИЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

100% продукты пчеловодства

Мед «**ДОЛГОЖИТЕЛЬ**»
от 1000 недугов



Основа:

- Высококачественный алтайский мед с высоким содержанием диастазы
- Пчелиная перга
- Пчелиная обножка
- Пчелиный подмор



Содержит:

- Все существующие витамины
- Особо богат витаминами В, А, Е, С
- Содержит 28 микроэлементов в сильной концентрации
- Аминокислоты
- Антибактерицидные вещества
- Фолиевая кислота
- Фитогормоны
- Фосфолипиды и т.д.



Тел: 8-918-083-41-02

<https://vk.com/club202017008>

ОЗДОРАВЛИВАЙСЯ ВКУСНО

100% продукты пчеловодства

Мед «ДОЛГОЖИТЕЛЬ» от

1000 недугов

Благотворно влияет:

- **Пищеварительную систему:** включая быстрый вывод токсинов
- **Кровеносную систему:** кровообразование кровообращение снижение холестерина
- **Эндокринную систему**
- **Репродуктивную систему**
- **Гормональную систему**

Повышает продуктивность умственного труда

Увеличивает адаптационные способности Человека

Снижает риск возникновения стресса и депрессии



Тел: 8-918-083-41-02

<https://vk.com/club202017008>

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА



Крем **зеленый**
«ЦЕЛИТЕЛЬ» для
наружного применения



Соединение кремов усиливают
свойства друг друга

Крем **желтый**
«ЦЕЛИТЕЛЬ» для
внутреннего применения

Спиртовая и водная настойка
прополиса



99% проблем со здоровьем
решаемы БЕЗ таблеток и врачей!

Скажи НЕТ химии

**Выбирай
натуральный
продукт!**

Тел: 8-918-083-41-02

<https://vk.com/club202017008>



СПОРТ и РАСПОРЯДОК ДНЯ

Занятия спортом, зарядка, закаливание – вот факторы играющие немаловажную роль в здоровом образе жизни ребенка.

В здоровом теле – здоровый Дух и режим – одно из главных слагаемых! Правильно распределить время на основные потребности ребенка:

- Приучится просыпаться и вставать в одно и то же время
- Ежедневно выполнять утреннюю зарядку
- Приучить ребенка к утренним процедурам: следить за чистотой тела, волос, ногтей и т.д.
- Принимать пищу в одно и тоже время, порционно, не переедая.
- Чередовать интеллектуальные занятия с физическими упражнениями
- В одно и тоже время ложиться отдыхать на дневной и ночной сон.



ЗДОРОВЫЙ СОН

Для здоровья ребенка очень важен его сон! Не зря же на Руси говорили: «Спит, значит растет», «спит богатырским сном».

Сон важен для всего организма так же как правильное питание или закаливание!

Для хорошего крепкого сна необходимо проветрить помещение, отключить источник освещения, убрать посторонние шумы, насколько это возможно, предварительно наполнив день ребенка положительными эмоциями.



ПРОФИЛАКТИКА

вредных

привычек

В большинстве случаев вредные привычки

Приобретают те подростки, которые
**НИЧЕМ НЕ ЗАНЯТЫ В СВОБОДНОЕ
ВРЕМЯ!**

Активная интересная

жизнь —

ЛУЧШЕ!

ТИКИ!



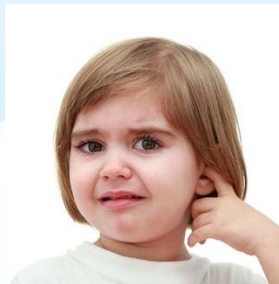
ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Подъем рано утром, как в будни, так и в выходные
- Пейте больше чистой воды
- Сократите потребление сладкого и сахара до минимума
- Легкая зарядка и контрастный душ каждое утро
- Занятия спортом постоянно
- Потребление натуральных продуктов
- Сон в одно и тоже время
- Меньше сидеть за гаджетами, больше времени проводить на воздухе



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Наркомания
- Курение
- Алкоголизм
- Ковыряние в носу
- Грызть ногти
- Грызть карандаш или ручку
- Цыкать зубами
- Сплевывать на пол
- Ковырять в ушах
- Щелкать пальцами рук
- Неряшливость и лень



Хочешь фри, планшет и мультики???



НЕ Соблюдай режим дня

НЕ Правильно питайся

НЕ Занимайся спортом

НЕ ложись спать вовремя

НЕ имей полезных привычек

НЕ отказывайся от вредного

НЕ



ЦАРСТВО ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Вредные привычки – это сложившиеся способы деструктивного поведения. Они могут носить стихийный характер или быть побочным продуктом некорректного воспитания, агрессивного влияния окружающей среды и др. негативных факторов.

Вредные привычки



Все вредные привычки имеют характерную особенность – они разрушающе действуют на мозг человека, создавая иллюзорный мир без проблем. Последствия, к сожалению, печальные – бунет, заболевания, порой с летальным исходом. Человек сам лично планомерно и последовательно ухудшает свое здоровье.



Царство вредных привычек



- сквернословие
- игромания
- наркомания
- пьянство
- курение

СКВЕРНОСЛОВИЕ



ИГРОМАНИЯ



НАРКОМАНИЯ



ХОЧЕШЬ СТАТЬ ТАКИМ ?



КРИТЕРИИ оценки здоровья человека

- Отсутствие болезней
- Нормальная работа организма
- Полное психическое, физическое и социальное благополучие
- Равновесие организма в системе «Природа – Человек»
- Способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды
- Способность полноценно разобщаться со сверстниками и в
- Стремление к творчеству



ПРИНЦИПЫ Здорового Образа Жизни

Биологические:

- Дыхание
- Питание
- Свет
- Тепло
- Двигательная активность
- Уединение
- Игры



Социальные:

- Эстетичность
- Нравственность
- Волевое начало
- Способность к самоограничению
- Способность к самоконтролю

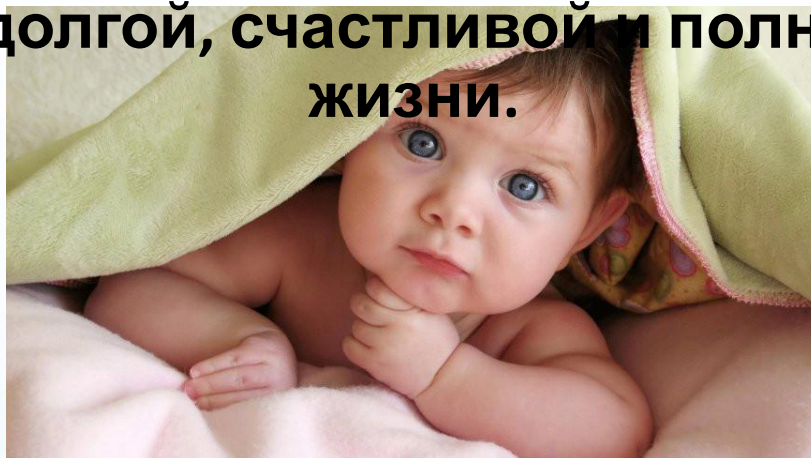


В твоих руках **ЖИЗНЬ** твоего ребенка!

Сохрани Здоровую ЖИЗНЬ!

Укрепляй свое здоровье и здоровье своего
ребенка!

Крепкое здоровье и хороший иммунитет –
основа долгой, счастливой и полноценной
жизни.



**Сделай разумный
выбор!**

