

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!

Т

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!**

