



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Формирование здорового образа жизни необходимо начинать с рождения ребенка для того чтобы у человека выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит здоровье, закладываются в семье.

То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Здоровый образ жизни включает в себя:

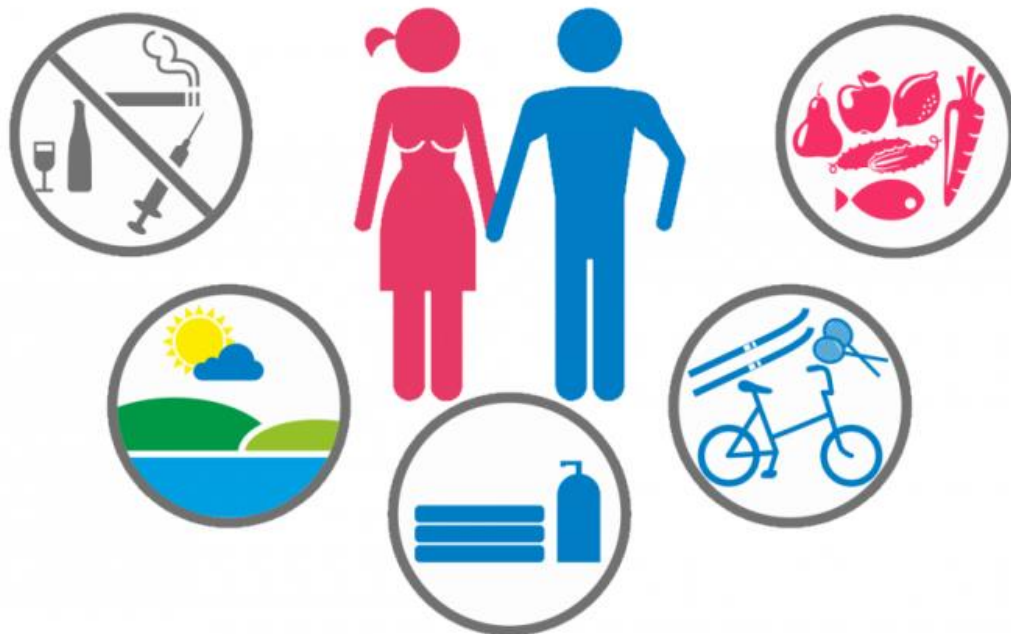
- Соблюдение режима дня - это план действий на каждый день, помогающий рационально распределить время и использовать его максимально эффективно.
- Культурно-гигиенические навыки – это доведённое до автоматизма умение соблюдать правила гигиены, входящее в неотъемлемую часть культуры поведения, составляющее основу гигиенического воспитания, как часть общего воспитания.
- Культура питания — это не только чистый стол и посуда, не только умение держать вилку или ложку. Это, прежде всего, рациональность питания и правильный режим, это залог хорошего здоровья и высокой работоспособности взрослых, нормального развития детей и подростков.
- Занятия физической культурой, закаливание и подвижные игры способствуют укреплению всего организма человека. (Физическая культура – это часть общей культуры, направленная на сохранение и укрепление здоровья.)

Готовность к здоровому образу жизни формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Ребенок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях вы находитесь в безопасности (дом, улица, дорога, парк, детская площадка);
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных правил правильного питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;



*Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается.
Важно помнить о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья!*