

Здоровый образ жизни на примере родителей.

учитель биологии
МОУ Лицей г. Истры
Анискина Е.П.

Дитяtko -что тесто: как замесил, так и выросло.

Кто детям поakaет, тот сам рыдает.

Кто в радости живет, того кручина неймёт.

Здоровому каждый день праздник.

Существуют тысячи болезней, но здоровье только одно.

Забoта о здоровье- лучшее лекарство.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает, что здоровье-это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов.

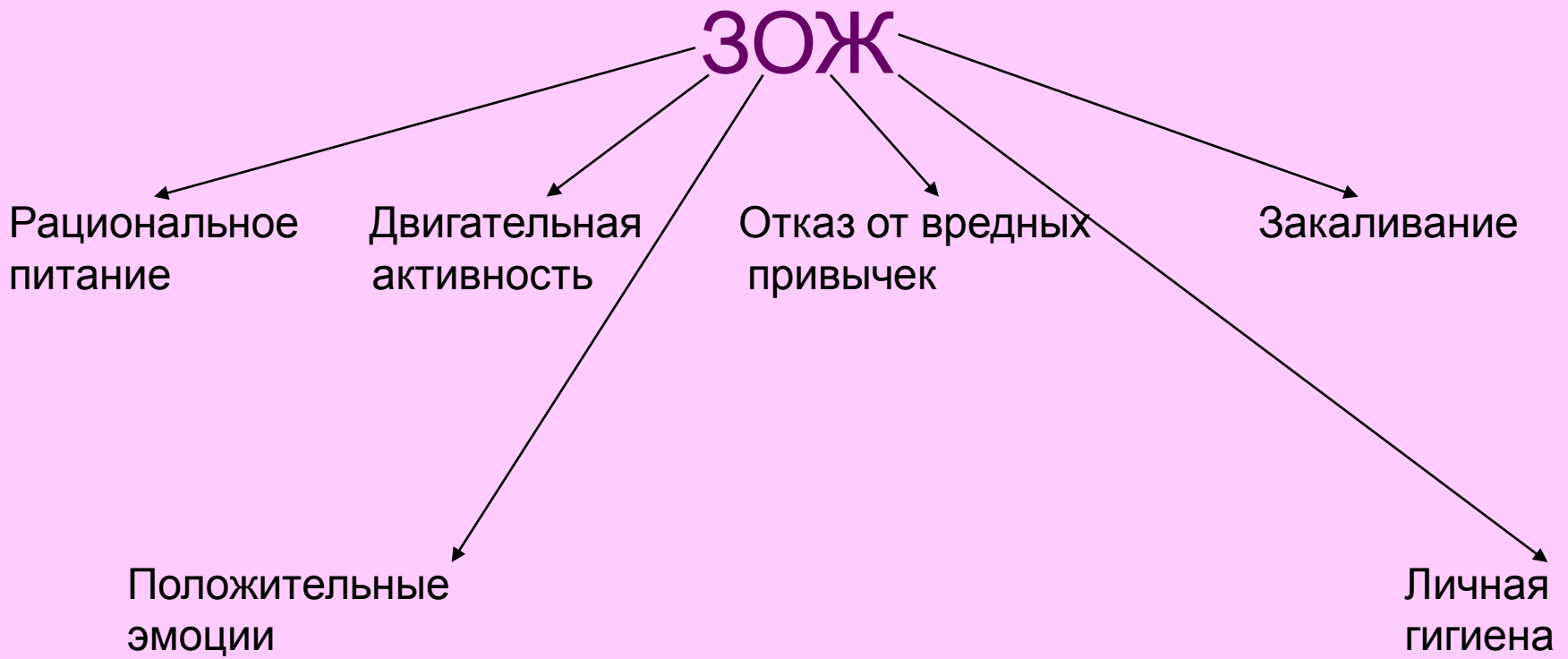
На здоровье влияют:

образ жизни-50% ;

экология-20% ;

наследственность-20% ;

качество медицинской помощи-10%.



красота, успех, хорошие
друзья, любовь, будущее

Из 6 млн. подростков, прошедших профилактические осмотры в 2006 г., практически у 90 % зарегистрированы различные заболевания. При этом треть - заболевания, ограничивающие выбор будущей профессии. За последние 10 лет число здоровых девушек-выпускниц школ уменьшилось с 28,3% до 6,3%. Больные подростки с трудом осваивают азы воспитания и образования как в семье, так и в школе. Особую тревогу в тенденции изменении состояния здоровья населения вызывает резкое ухудшение состояния психического здоровья. Процентная доля обратившихся к психиатру увеличилась на 10,7%

По современным представлениям, в понятие здоровый образ жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий ;*
- оптимальный двигательный режим ;*
- рациональное питание ;*
- закаливание ;*
- личная гигиена ;*
- положительные эмоции.*

1. В определении « здорового образа жизни в семье » :

на 1 месте- здоровый психологический климат в семье. Хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, возможность найти помощь и поддержку у близких людей.(12)

на 2 месте- занятия спортом, туристические походы, закаливание. (6)

на 3 месте- забота о здоровье её членов, осмотры у врача, посещение курортов.
(4)

2. Форма проведения семейного досуга :

на 1 месте- когда как: иногда время проводим всей семьёй, а иногда порознь. (11)

на 2 месте- занимаемся каждый своим делом, ведь у каждого свои проблемы (7)

на 3 месте- всей семьёй посещаем музеи, театры, гуляем, ходим в гости. (3)

на 4 месте- занимаемся спортом всей семьёй, ходим на лыжах, на каток, в походы(1)

3. Отношение к употреблению алкоголя и наркотиков :

на 1 месте- то, что происходит вокруг страшно, наркоманы могут быть переносчиками болезней, могут представлять физическую угрозу на улицах, и закрывать на это глаза мы не можем, каждый должен включиться в борьбу с этой бедой. (12)

на 2 месте- я считаю, что очень серьёзная проблема, и никто не застрахован от столкновения с ней.(6)

на 3 месте- меня это не касается.(3)

ФОРМЫ СОВМЕСТНОГО ОТДЫХА ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:

1. Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные семейные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок, составление собственных кроссвордов.
2. Совместная творческая деятельность: ребенок и родители вместе продумывают какой-либо творческий проект- оформление поздравления родственникам, подготовка квартиры к празднику, выполнение каких-либо художественных работ.
3. Совместная трудовая деятельность: уборка квартиры, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке.
4. Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, спортивные занятия на стадионе всей семьёй, лыжные семейные прогулки.
5. Совместные подвижные, сюжетно-ролевые игры.