Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

-поддержание физического здоровья,

-отсутствие вредных привычек,

- правильное питание,

- толерантное отношение к людям,

- радостное ощущение своего существования в этом мире.

Результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье.

Не случайно в народе говорят:

“В здоровом теле — здоровый дух”.

Режим труда и отдыха.



Чтобы хорошо поработать, нужно хорошо отдохнуть, – это правило справедливо и для взрослых, и для детей, особенно школьников. Поэтому всем членам семьи нужен выверенный, гармоничный распорядок дня с чередованием труда и отдыха (активного и пассивного), регулярным питанием, временем на полноценный сон.

Отказ от вредных привычек.

Вредные привычки: курение, злоупотребление алкоголем, зависимость от наркотиков, – разрушают жизнь человека и его близких и несовместимы с понятием здорового образа жизни.

«Здоровый образ жизни семьи - залог здоровья ребенка»



Здоровая семья – здоровая нация.

Составитель: Досмухамедова Надежда Германовна, воспитатель МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления № 27 «Алёнка» г.Воркуты.

Читайте подробнее на Passion.ru <http://health.passion.ru/khoroshee-samochuvstvie/obraz-zhizni/zdorove-semi-5-slagaemykh-khoroshego-samochuvstviya-detei-i-vzroslykh.htm>

Правильное питание.



Основное слагаемое здоровья – рациональное питание.

Оно обеспечивает человека энергией и полезными веществами, поддерживающими жизнедеятельность организма. Правильный рацион должен быть сбалансированным, полноценным, иметь оптимальный режим (идеальная формула дробного питания: 3 основных приема пищи + 2 полезных перекуса в течение дня).

Активный образ жизни.



Как известно, движение – жизнь, и оно же – эликсир молодости.

К семейным традициям, укрепляющим дух и тело, можно отнести совместные занятия спортом и трудовой деятельностью (пусть это будет работа на грядках, мытье посуды, уборка и прочие полезные дела, в которые можно вовлечь и подрастающего ребенка), прогулки, подвижные игры на свежем воздухе, путешествия, общие хобби и творчество.

Соблюдение правил гигиены.



Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена.

Она включает в себя уход за телом, поддержание чистоты одежды и обуви, регулярную чистку и своевременную замену расчесок, зубных щеток, бритв, мочалок и других индивидуальных предметов гигиены.