

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижневартовска детский сад № 29 «Елочка»

Памятки для родителей

Составил: инструктор
по физической культуре:
Сергеева М.А.

Нижневартовск 2015

Памятка для ведения здорового образа жизни

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками.

2. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.

3. Не переутомляться умственной работой. Стараться получать удовлетворение от школьной учебы, а в свободное время заниматься серьезным делом (творчеством).

4. Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.

5. Выработать, с учетом индивидуальных особенностей своего характера, подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

6. Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ, сауна и т.п.) и выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.

7. Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков. Учиться сдерживать себя и не поддаваться, когда кто-нибудь будет соблазнять попробовать сигарету или спиртное.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Это единственный стиль поведения, способный обеспечить восстановление, сохранение и укрепление здоровья.



Поведение, способствующее сохранению и укреплению здоровья

- Отсутствие вредных привычек: отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.

На сегодня установлена прямая причинная связь табакокурения более чем с 40 заболеваниями и расстройствами человека, включая 12 форм злокачественных образований.

- Гармоничное сексуальное поведение:
 - воздержание от раннего начала половой жизни или хранение верности одному половому партнеру. Ранняя сексуальная активность часто приводит к нежелательной беременности и распространению инфекций, передающихся половым путём.
 - Применение презерватива.
- Аборты и заболевания, передающиеся

половым путём опасны различными осложнениями, среди которых основное – бесплодие.

- Регулярное прохождение медицинского осмотра.
- Двигательная активность. ВОЗ рекомендует взрослым не менее 30 минут физической активности ежедневно. Это может быть зарядка, ходьба, подъем пешком по лестнице, летом – езда на велосипеде, работа в огороде и т.п.
- Соблюдение правил личной гигиены. Содержание тела, личных вещей в чистоте является одним из главных условий сохранения и укрепления здоровья.
- Соблюдение режима труда и отдыха. Важен полноценный сон (не менее 7-8 часов), чередование умственной и физической деятельности, правильная организация своего рабочего места.



- Рациональное питание:
 - ограничение общего потребления жиров, увеличение потребления фруктов и овощей до 400-800 граммов в день, а также бобовых, корнеплодов и продуктов из цельного зерна, рыбы;

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



• **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**

• **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**

• **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**

• **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**

• **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**

• **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**

• **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**

• **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**

• **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**

• **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ.**

• **ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**

• **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ**

• **ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**



БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ



Если с тобой что-то случилось и ты один, позвони и попроси о помощи. Набери номер, назови имя, скажи что случилось, где находишься. Не вешай трубку, пока не попросили об этом.



01



02



03



04

НАУЧИСЬ ОКАЗЫВАТЬ

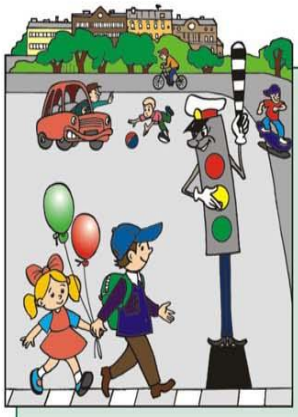
первую медицинскую помощь себе и друзьям, останавливать кровотечение, обрабатывать рану



ЗАНОЗА! Удали и смажь!
УШИ! Холодную примочку!
Посоветуйся с врачом.



ОСТОРОЖНО ДОРОГА!



На улице строго выполняй правила дорожного движения!

Переходи дорогу только на зеленый свет!

Не играй на проезжей части!

Не соглашайся идти с незнакомыми людьми, например, если тебе предлагают посмотреть котят, классный мультфильм или встретить родителей!

Береги себя!

ОСТОРОЖНО ЯДЫ!



Лекарства принимай только по назначению врача!



Осторожно с аэрозолем. Опасно для здоровья!



Чистящие и моющие средства используй только по назначению!

Собирай грибы и ягоды только те, о которых ты точно знаешь, что съедобные. Будь внимателен!

Ядовитые грибы: мухоморы, бледные поганки, строчки и др.
Ядовитые растения: вороний глаз, волчье лыко, ягоды ландыша и др.



ОДЕВАЙСЯ ПО СЕЗОНУ!



СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!
Не дразни солнце - покрывай голову!



ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ВЫ МОЖЕТЕ В МУЗЕЕ ГИГИЕНЫ
ГОРОДСКОГО ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Телефон: 595-89-08

Санкт-Петербург, Итальянская ул., д.25

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ГИГИЕНА ЖИЛИЩА



ГИГИЕНА КОЖИ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ГИГИЕНА ВОДЫ





Рациональное
Питание



1. Курение



Искоренение
Вредных
привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики

Здоровый Образ Жизни.

Закаливание и
занятия спортом



Правильный
Режим труда и отдыха



ЗДОРОВЫЙ



ЗДОРОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ

ОБРАЗ

ЖИЗНИ



ЗДОРОВЬЕ свыше нам дано,
Учись, МАЛЫШ, беречь его...

Здоровый образ жизни. Памятка

Здоровье - это твой личный ответственный выбор.

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь. Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры. Твое здоровье - в твоих руках.

Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в нашей сложной жизни. Все препятствия на этом пути преодолимы.

А если будет трудно, повторяй формулу успеха:

« Я смелый, твёрдо уверенный в себе человек!
Я всё смею, всё могу, всё мне по плечу!
Я смело смотрю миру в лицо.
Среди всех житейских ураганов и бурь
я крепко стою как скала,
о которую всё сокрушается!»

Хочешь быть здоровым и успешным?	Не разрушай своё здоровье и жизнь!
<ol style="list-style-type: none">1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.	<ol style="list-style-type: none">1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.2. Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).

ПАМЯТКА. 10 правил ЗОЖ

Хотя гены играют немалую роль в формировании телосложения, последние исследования показали, что мы способны повлиять на эту ситуацию и проявить их лучшую сторону. В любой момент нашей жизни клетки жировой ткани могут увеличиться или уменьшиться, и зависит это скорее от образа жизни- питания и физической активности, чем от генов.

Поскольку теория генов уже не имеет прежнего веса, что же определяет насколько стройной будет наша фигура?

Если бы у Вас появилась возможность провести сутки в компании стройного человека, приверженца здорового образа жизни, Вы бы непременно заметили несколько вещей, которые отличают его от большинства, ведущего малоподвижный образ жизни. Узнайте, как некоторым людям удастся сохранить стройную фигуру и хорошее здоровье до преклонных лет и постарайтесь перенять эти полезные привычки для себя и своего ребенка.

Правило 1. *Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом.* Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Они разработали фитнес-план и придерживаются его. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность во сне у них меньше, т. е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

Правило 2. *Будьте готовы.* Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.

Правило 3. *Делайте утреннюю зарядку.* Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

Правило 4. *Планируйте режим питания.* Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек. Если Вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафетерии фастфуда, это первый признак близящейся катастрофы.

Правило 5. *Не зацикливайтесь на неудачах.* Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели - одна пропущенная тренировка не превращается в две или три. После пропущенной тренировки они оправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее. Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куска пиццы или торта. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом, не обвиняя себя во всех смертных грехах.

Правило 6. *Измените образ жизни и привычки.* Стройные люди стали такими не за одну ночь - для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о фитнесе и правильном питании, и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.

Правило 7. *Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий».* Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться. Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий. Помните: если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, значит, это неправда.

Правило 8. *Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый.* Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время. Занятия фитнесом - вот залог успешного похудения. При условии регулярных занятий спортом достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.

Правило 9. *Не пренебрегайте позитивным аутотренингом.* Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая» или «Я лентяйка». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре» и т. п.

Правило 10. *Ставьте перед собой реалистичные цели.* Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров. Другие стремятся своим поведением поддержать определенную акцию, например, бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для борьбы с лейкемией. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.

Если Вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя, хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для Вас второй натурой, переходите к следующей. Помните - чем больше у Вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет Ваша жизнь, и тем больше Вас будет радовать ваше отражение в зеркале.

