

# Здоровые дети в здоровой семье



Здоровье человека и общества в целом зависит от многих факторов: социальных, природных и биологических.



**Секрет гармонии прост — здоровый образ жизни это:**

- поддержание физического здоровья,
- отсутствие вредных привычек,
- правильное питание,
- толерантное отношение к людям,
- радостное ощущение своего существования в этом мире.



# Физическое здоровье

Чистая гладкая кожа.  
Здоровые зубы.  
Блестящие чистые ногти.  
Блестящие, крепкие волосы.  
Подвижные суставы.  
Упругие мышцы.  
Хороший аппетит.  
Здоровое сердце.  
Ощущение бодрости в течение дня.  
Работоспособность.



## *Отсутствие вредных привычек*

*Употребление алкоголя,  
Курение  
Употребление наркотиков,  
Неправильное питание,  
Отсутствие режима дня  
Нецензурная брань.*



*Использование таблеток без острой необходимости,  
Негативные проявления личности*

*(страхи, обиды, сомнения, раздражительность,  
невыдержанность, грубость, зависть, ревность, жадность,  
пассивность, жестокость, отчаяние, осуждение, сплетни,  
подавленность, угрюмость, ворчливость, неаккуратность,...)*

*Увлечение азартными играми, лень,  
Зависимость от компьютерных игр,.*

*Уверенность в собственной «непогрешимости»*

# Правильное питание

Основные ошибки:

1. Мы едим слишком много
2. Жирная пища
3. Мало едим свежие овощи, фрукты, рыба, молоко.
4. Слишком много пьем сладкую воду и алкоголь.
5. Мы питаемся два раза вместо пяти раз.
6. Мы едим слишком много сладкого.



### 1. Как часто в течение дня питаетесь?

- А) 3 раза и более;
- Б) 2 раза;
- В) 1 раз.

**Начисление баллов за ответы:**

- А – 0 баллов
- Б – 1 балл
- В -2 балла

### 2. Всегда ли вы завтракаете?

- А) всегда
- Б) не всегда
- В) никогда.

### 3. Часто ли вы перекусываете между приёмами пищи?

- А) никогда;
- Б) 1 – 2 раза в день;
- В) 3 раза и более.

### 4. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

- А) 3 раза в день;
- Б) 1 – 2 раза в день;
- В) 2 – 3 раза в неделю.



## 5. Как часто вы едите жареную пищу?

- А) 1 раз в день;
- Б) 3 -4 раза в неделю;
- В) каждый день.

## 6. Как часто вы едите выпечку?

- А) 1 раз в неделю;
- Б) 3 - 4 раза в неделю;
- В) каждый день.

## 7. Что вы намазываете на хлеб?

- А) только масло;
- Б) Масло с маргарином;
- В) Маргарин.



## 8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

- А) 3 - 4 раза;
- Б) 1 - 2 раза;
- В) 1 раз и реже.



## 9. Как часто вы едите хлеб?

- А) меньше 3 дней в неделю;
- Б. от 3 до 6 дней в неделю;
- В) за каждой едой.

## 10. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

- А) 1 – 2;
- Б) от 3 до 5;
- В) 6 и более.

## 11. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

- А) уберете из тарелки весь жир;
- Б) уберете часть жира;
- З) оставите весь жир.



### *Ключ к тесту:*

- 0-11 очков - есть опасность;
- 12-16 очков - улучшить питание;
- 17 -22 очков -хороший режим и качество питания.

# Толерантность

## Основные принципы толерантности:

терпение

внимание

тактичность и деликатность

точно используемые слова

умение поставить себя

на место другого человека



*Когда разница  
не важна.*

16 ноября - Международный день  
толерантности

## Позитивный настрой

Ключевыми фразами в позитивном настрое являются фразы:

«Я смогу»;

«Я достоин»;

«У меня получится»;

«У меня выйдет»;

«Я сделаю»



**А как настроены вы?**



[http://www.s7.krglin.nov.edu54.ru/images/piu0\\_75472902\\_3571750\\_e3e0ecee0ea.jpg](http://www.s7.krglin.nov.edu54.ru/images/piu0_75472902_3571750_e3e0ecee0ea.jpg)

<http://mir-eto-mbl.ru/wp-content/uploads/2013/02/zozh-11.jpg>

[http://www.vladtime.ru/uploads/posts/1364193827\\_fitnes-na-ulice.jpg](http://www.vladtime.ru/uploads/posts/1364193827_fitnes-na-ulice.jpg)

<http://www.an-help.ru/images/tmn/035.jpg>

<http://salesidea.ru/wp-content/uploads/2013/03/nastroy-na-pozitiv.jpg>

[http://so.tochka.net/cards/images/orig\\_4045666c152243fc4d03oda25af6a102.jpg](http://so.tochka.net/cards/images/orig_4045666c152243fc4d03oda25af6a102.jpg)

<http://trening22.ru/wp-content/uploads/2013/05/13104.jpg>

[http://rebenky.com/pictures/Fotolia\\_17536674\\_Subscription\\_L.jpg](http://rebenky.com/pictures/Fotolia_17536674_Subscription_L.jpg)