



МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



**Моя Семья**  
Центр защиты  
материнства и детства



ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ  
ОБРАЗОВАНИЯ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



«МОЯ СЕМЬЯ» (СЕМЬЕВЕДЕНИЕ)



МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



**Моя Семья**  
Центр защиты  
материнства и детства



ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ  
ОБРАЗОВАНИЯ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Тема занятия:  
Здоровый образ жизни в семье.**

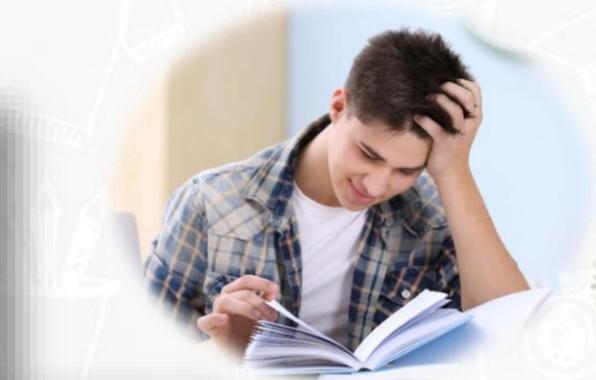
«Семья — главный показатель здорового образа жизни»



«МОЯ СЕМЬЯ» (СЕМЬЕВЕДЕНИЕ)

# Компоненты режима дня

- Правильное чередование труда и активного отдыха,
- регулярный приём пищи,
- определённое время подъёма и отхода ко сну,
- выполнение ряда гигиенических мер



## Рекомендации по организации режима дня:

- вставайте ежедневно в одно и то же время;
- регулярно занимайтесь утренней гимнастикой;
- принимайте пищу в установленные часы;
- чередуйте умственный труд с физическими упражнениями;
- соблюдайте правила личной гигиены;
- следите за чистотой тела, одежды, обуви;
- работайте и спите в хорошо проветриваемом помещении.

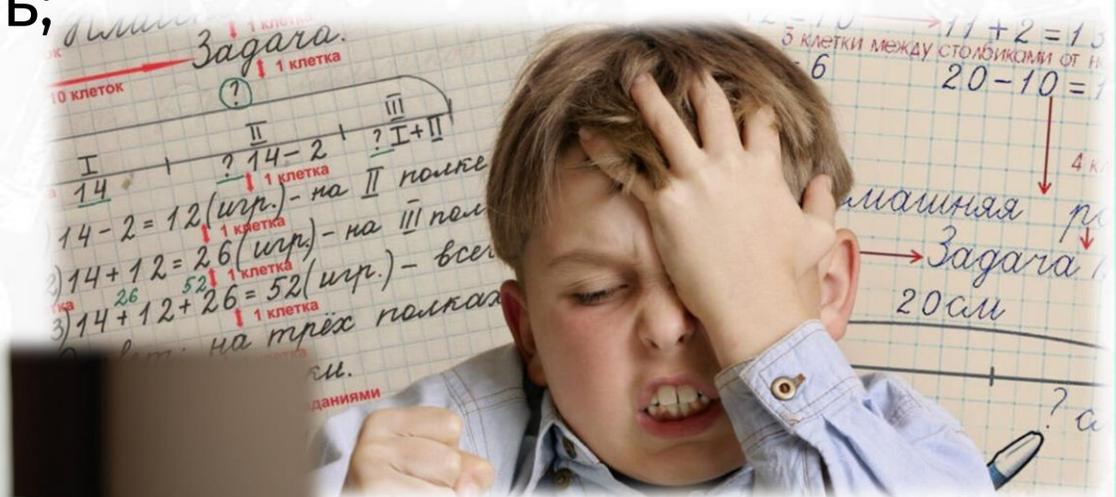
# Роспотребнадзором Российской Федерации рекомендованы нормы ночного сна:

1–4 классы — 10–10,5 часов  
5–7 классы — 9,5–10 часов  
6–9 классы — 9–9,5 часов  
10–11 классы — 8–9 часов



## Последствия нарушения сна:

- Проблемы с концентрацией внимания;
- Повышенная раздражительность;
- Замедленный рост;
- Иммунные расстройства.



# Личная гигиена



# Анкета «Едим ли мы то, что следует есть?»



## Правильное питание

- Старайтесь снизить количество сахара, соли и кондитерских изделий на вашем столе и лучше совсем исключите полуфабрикаты, фастфуд, сладкие газировки и пакетированные соки.
- Для здорового питания очень важно употреблять необходимое количество жидкости, особенно питьевой воды: от 1,5 до 2-2,5 литров в сутки, в зависимости от веса и возраста.



# Способов поддерживать физическую активность в семейной среде

1. Совместные прогулки и занятия спортом:
  - *пешие прогулки*
  - *спортивные игры (футбол, волейбол, бадминтон или катание на велосипедах);*
1. Активное проведение досуга;
2. Организация семейного спорта дома;
3. Участие в семейных соревнованиях (*организуйте мини-турниры по настольному теннису, шахматам или другим видам спорта*);
4. Пример родителей.

# Фитнес-технологии

- фитнес-браслеты;
- интернет-приложения для физической активности.



# Возможности современных фитнес-браслетов

- Отслеживание физических показателей;
- Мониторинг сна;
- Уведомления;
- Поддержка умных тренировок;
- Интеграция с медицинскими устройствами;
- Автономность и энергоэффективность;
- Водонепроницаемость и защита от повреждений.



# Основные типы спортивных интернет-приложений

- Планировщики и трекеры тренировок;
- Программы отслеживания прогресса, планирования тренировочных сессий, анализа результатов;
- Социальные сети и сообщества. (*Мотивируют занятия спортом путем общения с единомышленниками, обмена опытом, соревнованиями между пользователями*);
- Игровые приложения. (*Обеспечивают геймификацию процесса упражнений, превращают рутинные нагрузки в увлекательные игры и квесты*);
- Мобильные консультанты и помощники. (*Предоставляют персонализированные программы тренировок, консультации специалистов, видео-инструкции и мотивирующие советы*).

# Спортивные мероприятия, в которых можно принимать участие всей семьёй

- Всероссийская акция "Кросс нации«;
- Проведение спортивных соревнований внутри регионов; *(региональные соревнования по выполнению нормативов ГТО среди различных возрастных групп);*
- Организация занятий в парках и дворовых территориях *(специальные площадки для занятий спортом и проведение мастер-классов);*
- Околоспортивные кампании и флешмобы *(челленджи в социальных сетях, видеоролики, фотоконкурсы, пропагандирующие здоровый образ жизни).*



# Влияние вредных привычек на организм человека

- Причина множества заболеваний;
- Снижение работоспособности;
- Сокращение продолжительности жизни;
- Физическая и психологическая зависимость.



# Методы преодоление вредных привычек

## Психологические методы:

- Осознание и мотивация;
- Установление целей;
- Замена привычек;
- Самоанализ и управление стрессом.

## Физические методы:

- Физическая активность;
- Дыхательные упражнения;
- Занятия хобби.

Поддержка окружения

Профессиональная помощь



Здоровый нищий счастливее больного короля.

*Артур Шопенгауэр*

