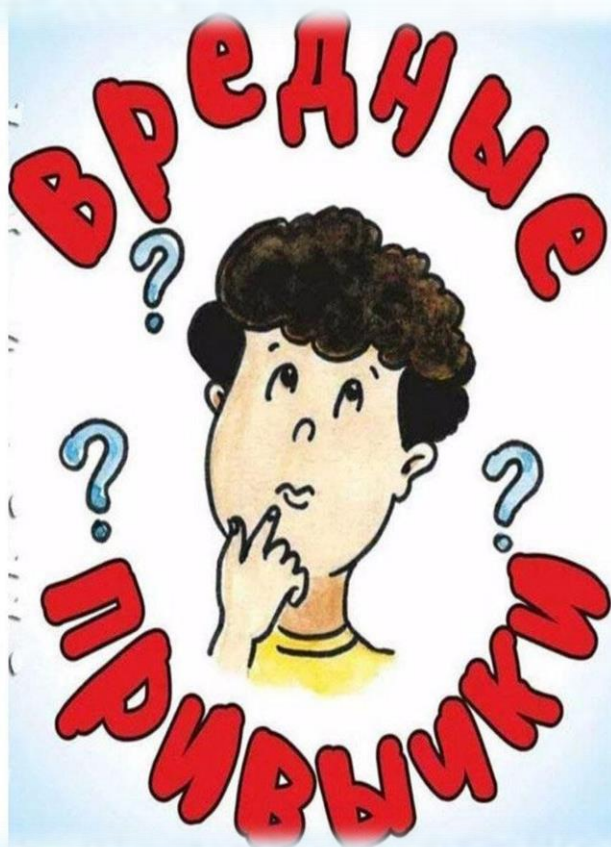


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 248»
(МБДОУ «Детский сад №248»)

Консультация на тему:

«Вредные привычки у взрослых и их влияние на здоровый образ жизни детей».



Подготовил:
воспитатель
группы №10
В.А.Барташова

Барнаул, 2025

«Вредные привычки у взрослых и их влияние на здоровый образ жизни детей».



Ничего нет важнее, чем наше здоровье и здоровье наших близких. Все мы хотим, чтобы наши дети росли и развивались, чувствовали себя хорошо, были полны энергии и наслаждались жизнью во всей её полноте.

Помните: привычки и модели поведения, в том числе связанные с риском для здоровья, формируют у ребёнка сами родители или другие члены семьи, воспитывающие ребёнка – оказывают влияние на человека на протяжении всей жизни, и большинство из нас, как бы хорошо мы ни жили, могли бы быть более активными физически, и питание наше могло бы быть поздоровее. Даже незначительные изменения в нашем сегодняшнем образе жизни могут иметь колоссальное значение для будущего наших детей.

Чем меньше ребёнок, тем в большей степени он не может участвовать в выборе того или иного образа жизни. Он ест ту пищу, которую ему дают, дышит воздухом, который комфортен для других членов семьи, в том числе насыщенным табачным дымом, он часами смотрит телевизор, если это делают другие и т.д.

Выбирая тот или иной образ жизни, родители несут ответственность не только за собственное здоровье, здоровье детей, но и за здоровье своих будущих внуков. Здоровье детей – цель, где безусловно сходятся интересы семьи и общества. Общность интересов в том, чтобы помочь себе, своей семье вырастить здоровую смену, жить в здоровой стране.



Как родитель Вы, возможно, знакомы с основами ЗОЖ.

Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Чтобы помочь своему здоровью и здоровью Ваших детей, каждый может сделать следующее:

- воспитывать с раннего детства здоровые привычки и навыки;
- соблюдать простые правила гигиены;
- отказаться от вредных привычек (от употребления алкоголя, табакокурения, от азартных и компьютерных игр);

- повышать защитные силы организма (закаливание, прогулки на природе, приём витаминов);
- есть пищу, полезную для здоровья, овощи, фрукты и не есть то, что вредно (питаться умеренно, сбалансировано, регулярно и своевременно);
- вести активный образ жизни (утренняя гимнастика, спорт, секции, туризм);
- создать благоприятный психоэмоциональный климат в семье;
- стараться быть добрым и делать добрые дела.

Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни.

Предлагаем несколько советов, как «оздоровить» Вашу семью:

- регулярно организовывайте совместный отдых с детьми (зимой – катание на лыжах и коньках, летом – пикники в саду и лесу, туризм, посещение музеев и театров);
- будьте для своих детей хорошим образцом для подражания (откажитесь от вредных привычек, занимайтесь физкультурой и спортом, будьте доброжелательными и весёлыми);
- поощряйте желания Ваших детей заниматься в спортивных секциях и хобби;
- сократите периоды физической пассивности – сидение за телевизором, просмотр телепрограмм и видеофильмов, компьютерные игры – до 30 минут в день, а высвободившееся время посвятите физической активности.

Здоровый образ жизни – это залог счастливого и успешного будущего. А будущее начинается сегодня. От того, что мы сделаем сегодня, будет зависеть Завтра

Не прокури своё здоровье!

В больших дозах (60 мг) никотин вызывает паралич дыхательной и сердечно-сосудистой систем.



В табачном дыму содержится около 4000 химических соединений, в том числе 70, вызывающих рак, даже при пассивном курении.

Во всем мире люди выкуривают больше 15 млрд сигарет в день. Это 750 млн пачек, 75 млн блоков, горы окурков и другого мусора.

Табакотурение - вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака.

Основной вред курения в подростковом возрасте заключается в том, что от этого сильно страдает нервная система и головной мозг. Ребенку становится труднее получать знания и запоминать информацию, возникает быстрое переутомление, появляется проблема в решении логических задач. Также табак (никотин) вызывает усиленную работу сердца, нарушает функции легких, печени, органов пищеварения и половых желез.



Полностью никотиновая зависимость исчезает, если не курить **6 МЕСЯЦЕВ!**

У каждого курящего человека развивается болезнь - никотиновая зависимость. Никотин практически моментально поступает в мозг, подкрепление никотиновой зависимости происходит при каждой затяжке. Курение психологически «привязывается» к определенным ситуациям:

- после еды
- при стрессе
- курение «за компанию»
- при встрече друзей и знакомых

Курение осуществляется в одних и тех же условиях и сопровождается однотипными действиями. Все это формирует мощный ритуал, который сам по себе успокаивает, тонизирует, помогает переключиться с одной задачи на другую.

ПОДУМАЙТЕ! ОДНА ЗАТЯЖКА И ЭТО ВСЕ У ВАС В ЛЕГКИХ!



Когда Вы бросите курить...

- через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.
- через 8 часов - нормализуется содержание кислорода в крови
- через 2 суток - усилится способность ощущать вкус и запах
- через неделю - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе
- через месяц - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель
- через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок
- через 1 год - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину
- через 5 лет - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

