

Здоровые родители-здоровый ребёнок

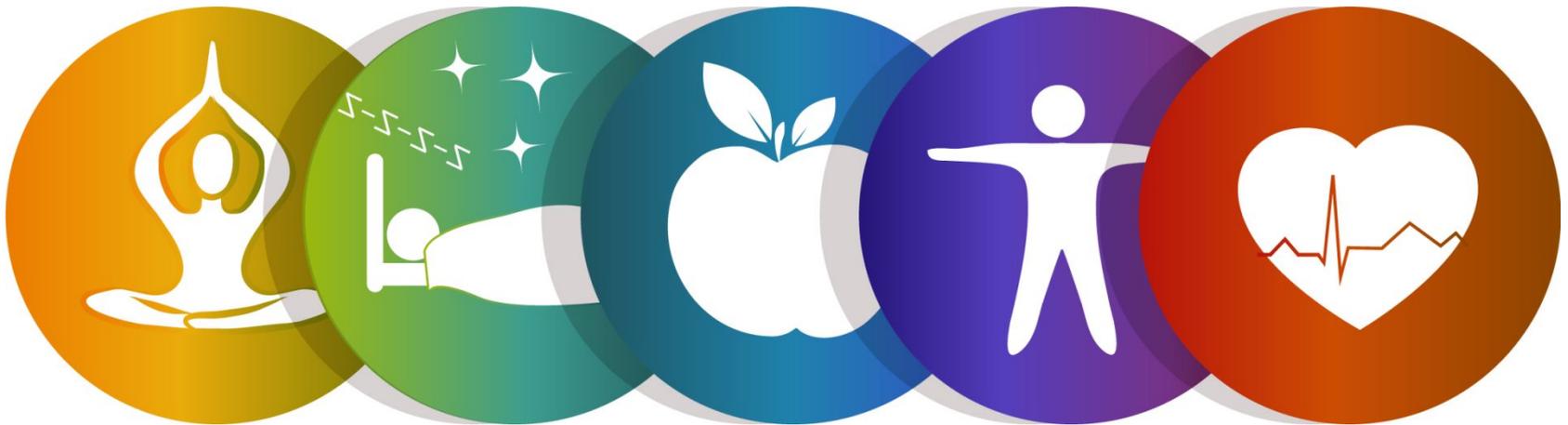
Презентацию сделала Дувакина Анна
Александровна
группа 301-1-сд

Здоровые родители - здоровые дети - здоровая страна!!!



Здоровье

- Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических эффектов.



В последнее время просто катастрофически увеличилось количество заболеваний сердечно-сосудистой системы, но самое печальное то, что возраст болеющих неуклонно понижается - всё больше детей страдают болезнями, присущими в прошлом только взрослым.



Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны.

Рождение ребенка – ответственное и важное событие в жизни каждой семьи. Насколько счастливы родители встрече с долгожданным здоровым малышом.... и какой трагедией может стать эта встреча, если ребенок рождается больным?



→
Перед тем как планировать беременность и отец, и мать будущего ребенка должны пройти специальное обследование, позволяющее обнаружить скрытые проблемы со стороны их здоровья, которые могут неблагоприятно повлиять на течение беременности и на рождение здорового ребёнка.

Алкоголь, курение, прием наркотических и токсических веществ родителями - фактор риска патологии плода.

- ✓ Беременной женщине **категорически** не рекомендуется употреблять алкоголь. Даже однократный приём спиртных напитков в ранние сроки беременности увеличивает риск аномалий развития у ребёнка.
- ✓ На всех этапах формирования организма контакт с алкогольным ядом **опасен** и может в дальнейшем проявиться нарушениями физического и психического здоровья.



Влияние табакокурения.

- ✓ Все компоненты табачного дыма могут **нарушать** генетическую информацию в яйцеклетке, которая затем ляжет в основу будущего ребенка.
- ✓ После рождения ребенок курящей матери продолжает получать никотин и другие **яды** с грудным молоком.
- ✓ Дети курящих матерей имеют большой риск **развития сахарного диабета.**



Влияние наркотических средств:

- ✓ Женщины, принимающие наркотики рискуют родить ребёнка с **серьёзными патологиями**. Наркотики влияют на сосуды головного мозга плода, приводя к нарушению мозгового кровообращения, вызывают врожденные уродства.
- ✓ Случаи смертности новорождённых детей у женщин принимающих наркотики достигает **80%**.
- ✓ Токсикомания беременных вызывает нарушение маточно- плацентарного кровообращения, изменения в органах плода: печени, сердце. Приводит к **внутриутробной гибели плода**.



Начало обучения здоровому образу жизни:

- ✓ Начало обучения здоровому образу жизни у детей начинается с того, что они берут пример с собственных родителей.
- ✓ Физиологические особенности организма ребёнка заложены уже на генетическом уровне.



**Правила
здорового
образа жизни**

Семейный спорт -ключ к решению всех проблем

Если родители выполняют вместе с ребёнком упражнения –это является гарантом того, что малыш и в школе и в университете продолжит заниматься физическими тренировками – даже без вашего участия. Оптимальное время тренировки – 30 минут в день. Такого времени будет вполне достаточно, чтобы ребёнок получил достаточно нагрузки на организм.



- «Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!» В. А. Сухомлинский

