

«В здоровой семье- здоровый ребенок»



«Здоровье – это не всё, но всё
без здоровья – это ничто»

Сократ



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



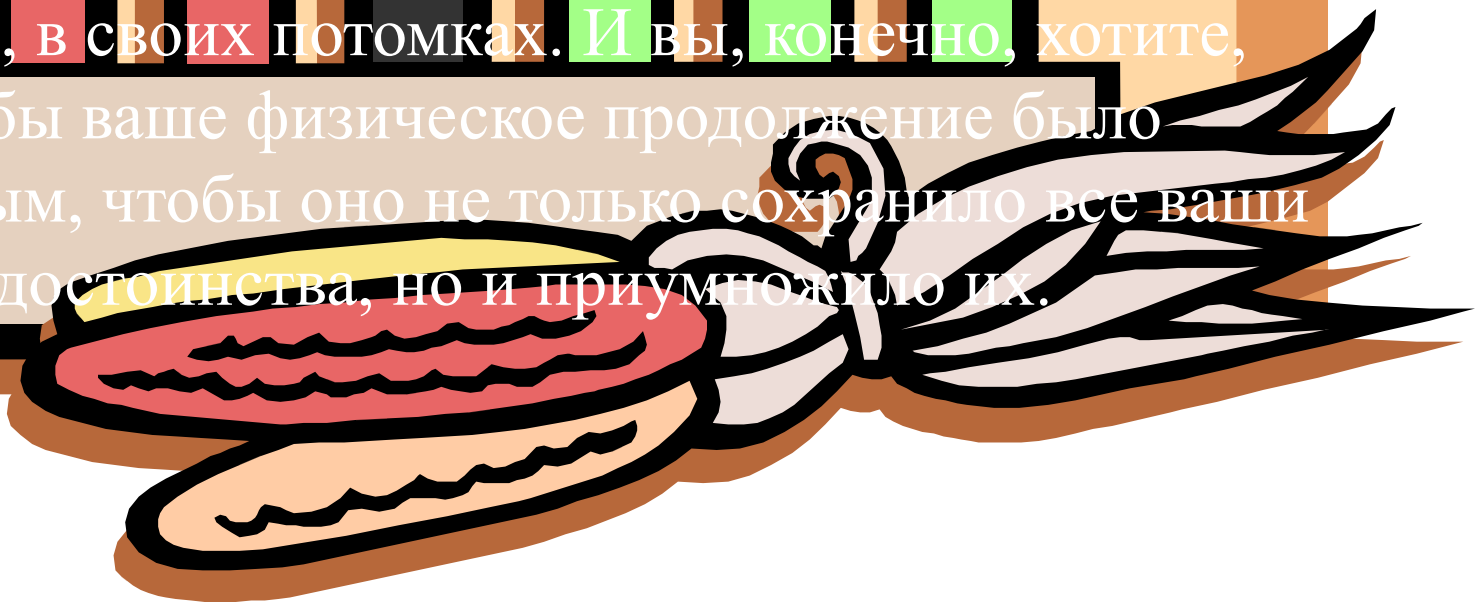


**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

«Здоровые дети – это великое счастье»

- Здоровье и физическое состояние взрослых и детей вызывает серьезную тревогу;
- Около 25 – 30 % детей имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья;
- В эпоху компьютерных технологий, изобретения все новых машин которые, казалось бы, призваны в помощь человеку, освобождая от бытовых проблем, в эпоху необратимого процесса идет тенденция ухудшению состояния здоровья детей. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи ДОО. Формируя отношение ребенка к здоровому образу жизни немислимо без активного участия в этом процессе педагогов, всего сада и непосредственного участия родителей.

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Ваш ребенок для вас – это ваше будущее, это ваше бессмертие. Ведь каждый человек физически продолжается в своих детях, внуках, в своих потомках. И вы, конечно, хотите, чтобы ваше физическое продолжение было достойным, чтобы оно не только сохранило все ваши достоинства, но и приумножило их.



Закон «Об образовании» (ст.18)

возлагает всю ответственность за воспитание детей на семью, а все остальные социальные институты (в том числе дошкольные и школьные учреждения) призваны содействовать и дополнять семейную воспитательную деятельность.



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия



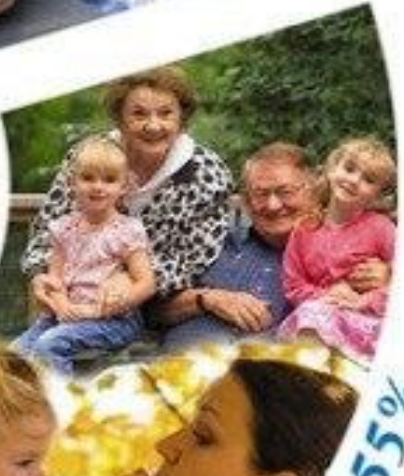
8-10%

Генетическая биология человека



8-10%

Здоровое питание



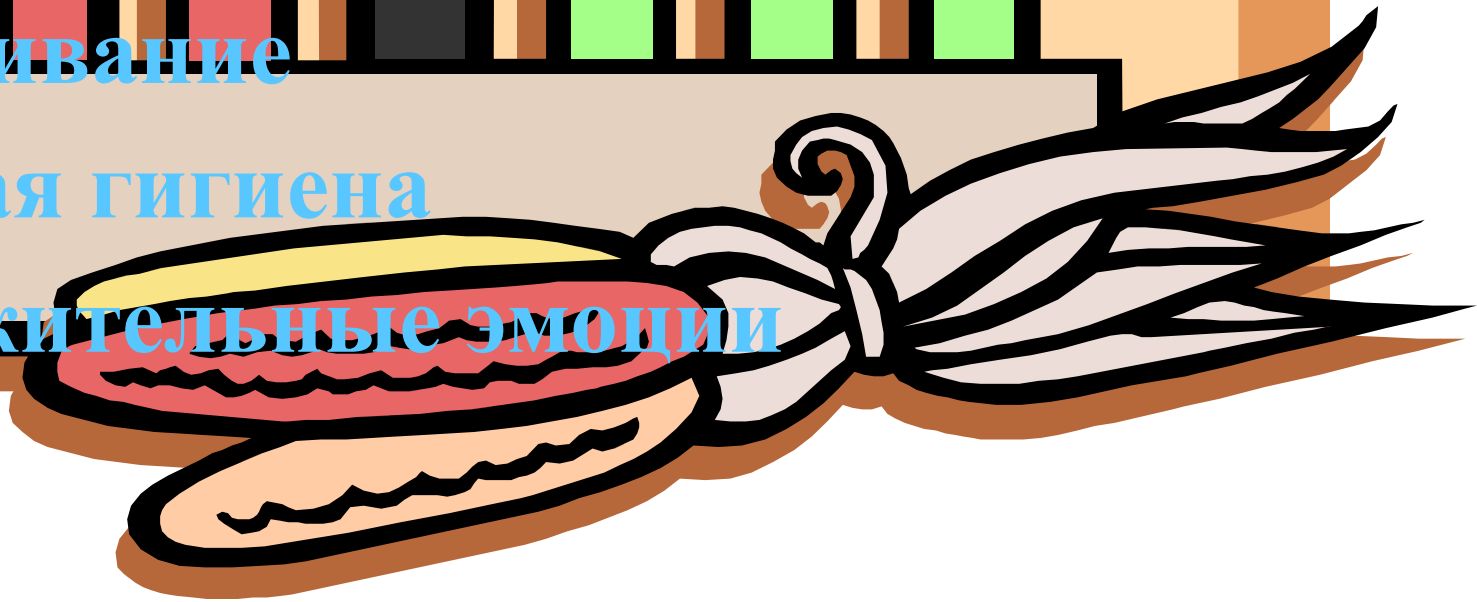
45-55%

Образ жизни
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)



Основные составляющие здорового образа жизни:

- Отказ от вредных пристрастий
- Оптимальный двигательный режим
- Рациональное питание
- Закаливание
- Личная гигиена
- Положительные эмоции



«Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка»

«Я введу тебя в мир того, как и мне надо быть, чтобы быть Человеком – Умным, Красивым и Здоровым»

(Амануил Кант)

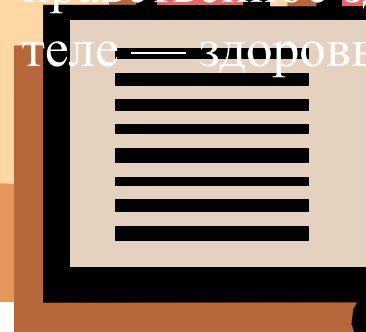
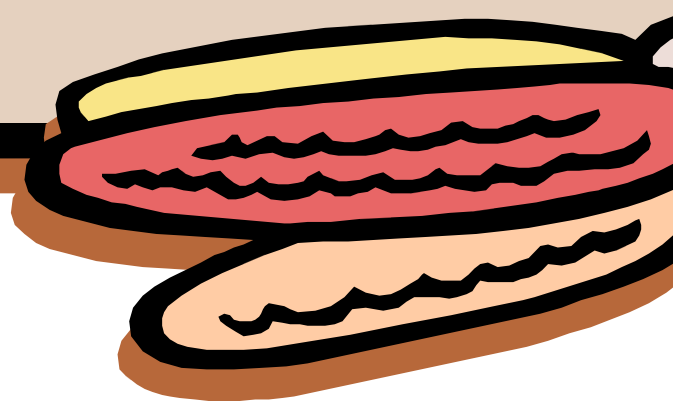


Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни.

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

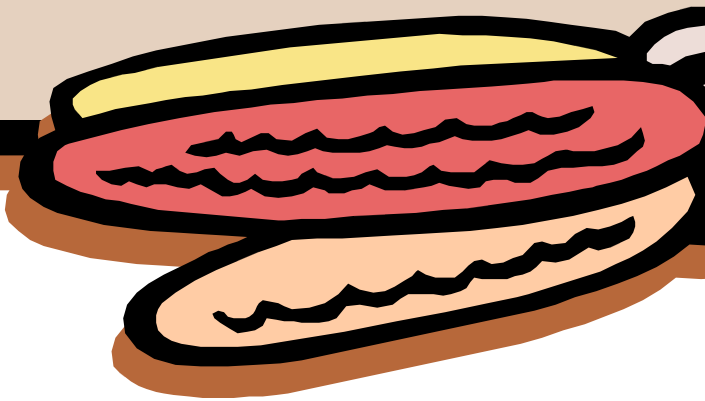
Результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”.





В народе говорят: «Здоровому – все здорово!»

Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье семьи, в первую очередь, зависят от него самого. Необходима, прежде всего, личная ответственность каждого за свое здоровье и здоровье своей семьи.





сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня

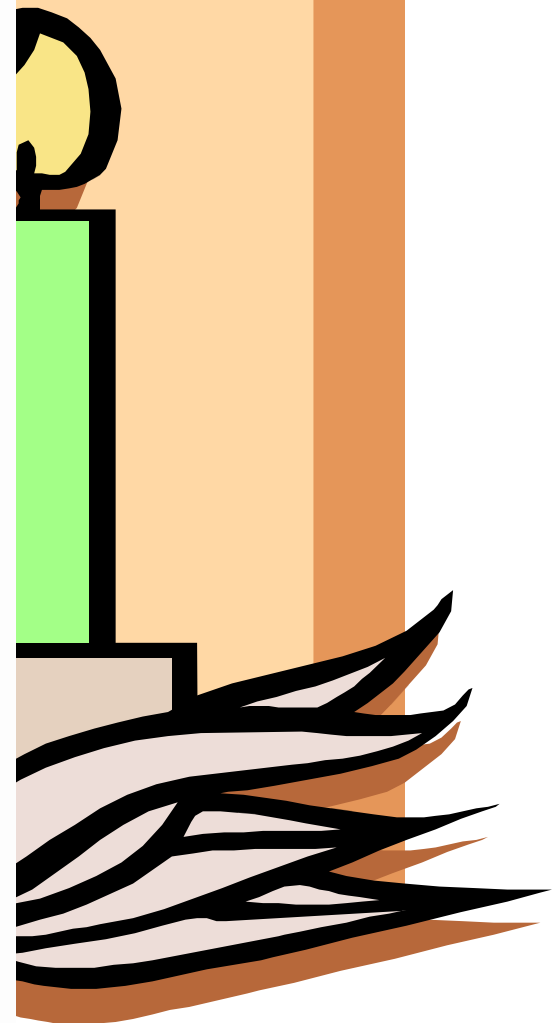
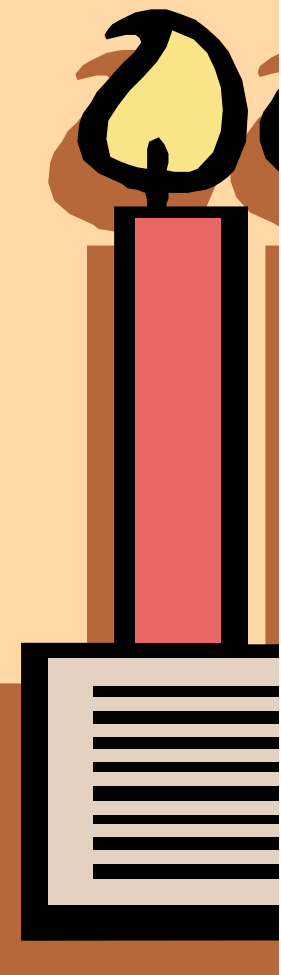


электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни



ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ
НА ВСЬ ДЕНЬ!

