

# Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье.

Подготовила презентацию  
Волобуева Светлана  
Анастасия



У кого есть здоровье,  
у того есть надежда.  
А у кого есть надежда  
у того есть всё.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



• **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**

• **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**

• **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**

• **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**

• **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**

• **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**

• **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ**

• **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**

• **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**

• **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**

• **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**

• **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**



# На Ваше здоровье влияют:

- Среда обитания  
(природная, социальная) 20%
- Наследственность  
(генетическая предрасположенность) 15%
- Медицина  
(здравоохранение) 10%
- Человек, его образ жизни 55%



2. Внешняя среда (20%)	Микросреда	
	Отсутствие вредных факторов производства	Вредные условия труда и обучения
	Хорошие материально-бытовые условия	Плохие материально-бытовые условия
	Оседлый образ жизни	Миграционные процессы
	Макросреда	
	Благоприятные климатические и природные условия	Неблагоприятные климатические природные условия
3. Биологические факторы (20%)	Экологически чистая среда обитания	Загрязнение окружающей среды
	Здоровая наследственность	Наследственная предрасположенность к заболеваниям
4. Организация медицинской помощи (10%)	Отсутствие возрастно-половых и конституциональных особенностей, способствующих возникновению заболеваний	Возрастно-половые и конституциональные особенности, влияющие на возникновение заболеваний
	Высокий уровень медицинской помощи	Некачественное медицинское обслуживание человека

Сфера влияния	Факторы, влияющие на здоровье	
	Факторы, укрепляющие здоровье	Факторы риска
1. Образ жизни (50%)	Отсутствие вредных привычек	Курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными средствами
	Рациональное питание	Несбалансированное в качественном и количественном отношении питание
	Адекватная физическая активность	Гиподинамия и гипердинамия
	Здоровый психологический климат в семье и на работе	Стрессовые ситуации
	Внимательное отношение к своему здоровью	Недостаточная медицинская активность

## Здоровый образ жизни

## Нездоровый образ жизни



# Мини-проект на тему «Сохранение здоровья».

- Выписать проблемы со здоровьем в тетрадку. (Пример: часто болею, болит голова, зубы, глаза....)
- Подумать почему может болеть тот или иной орган Вашего организма.
- Что Вы можете сделать, чтобы не болели зубки, голова, глаза.....