Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье.

Подготовила презентацию
Волобуева Светлана
Анатольевна

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 семьёй 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
	Экологически чистая среда обитания	Загрязнение окружающей среды
3. Биологические факторы (20%)	Здоровая наследственность	Наследственная предрасположенность к заболеваниям
	Отсутствие возрастно-половых и конституциональных особенностей, способствующих возникновению заболеваний	Возрастно-половые и конституциональные особенности, влияющие на возникновение заболеваний
4. Организация медицинской помощи (10%)	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, наркомани токсикомания, злоупотреблен лекарственными средствами
	Рациональное питание	Несбалансированное в качественно и количественном отношени питание
	Адекватная физическая активность	Гиподинамия и гипердинамия
	Здоровый психологический климат в семье и на работе	Стрессовые ситуации
	Внимательное отношение к своему здоровью	Недостаточная медицинская акти ность

Здоровый образ жизни
Нездоровый образ жизни
Отказ от вредных привычек
Влияние окружающей среды
Злоупотребление алкоголем, курение, наркомания
Сбалансированное правильное питание
Нарушенный режим питания
Человек
Регулярная физическая и двигательная активность
Гиподинамия
Полноценный отдых
Медицинская безграмотность
MyShared

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……