

# «В здоровой семье- здоровый ребенок»



Классный руководитель:

Ерюкова Н.П

2020 год

«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



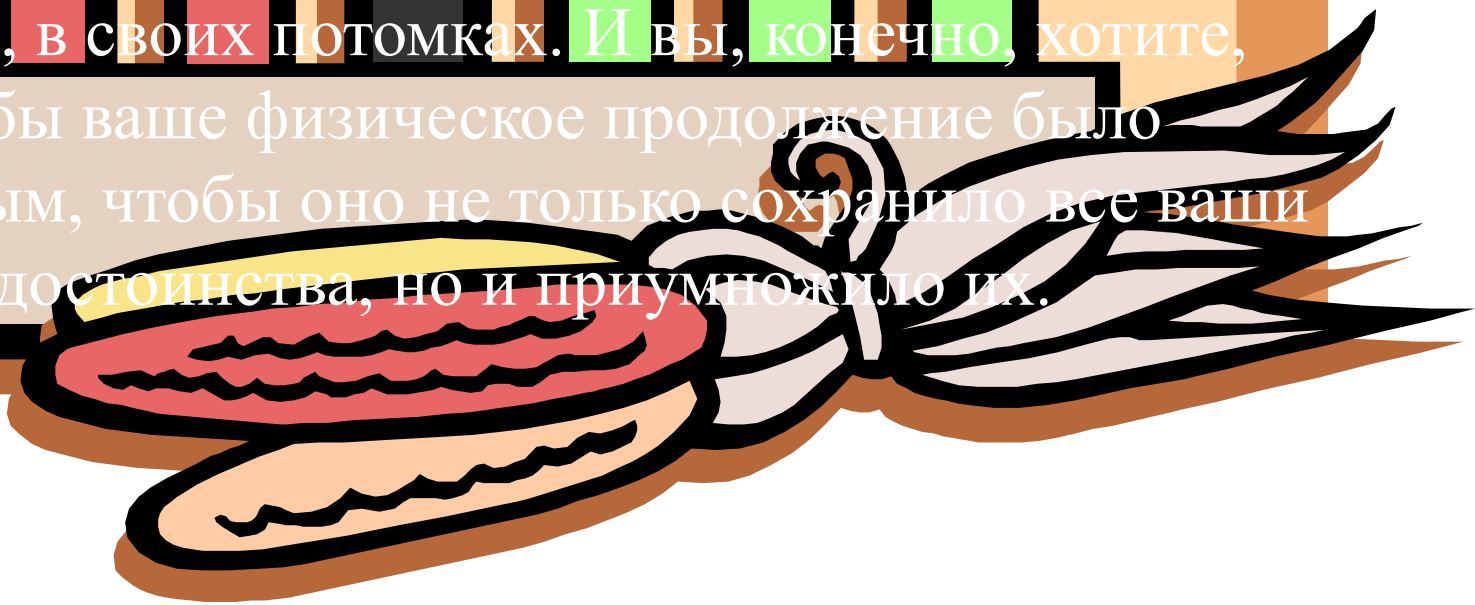


**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

## «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**



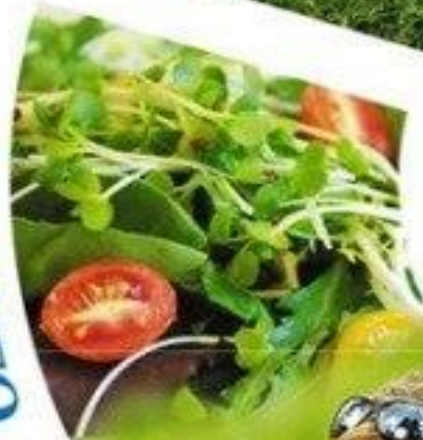
8-10%

**Генетическая биология человека**



8-10%

**Здоровое питание**



45-55%

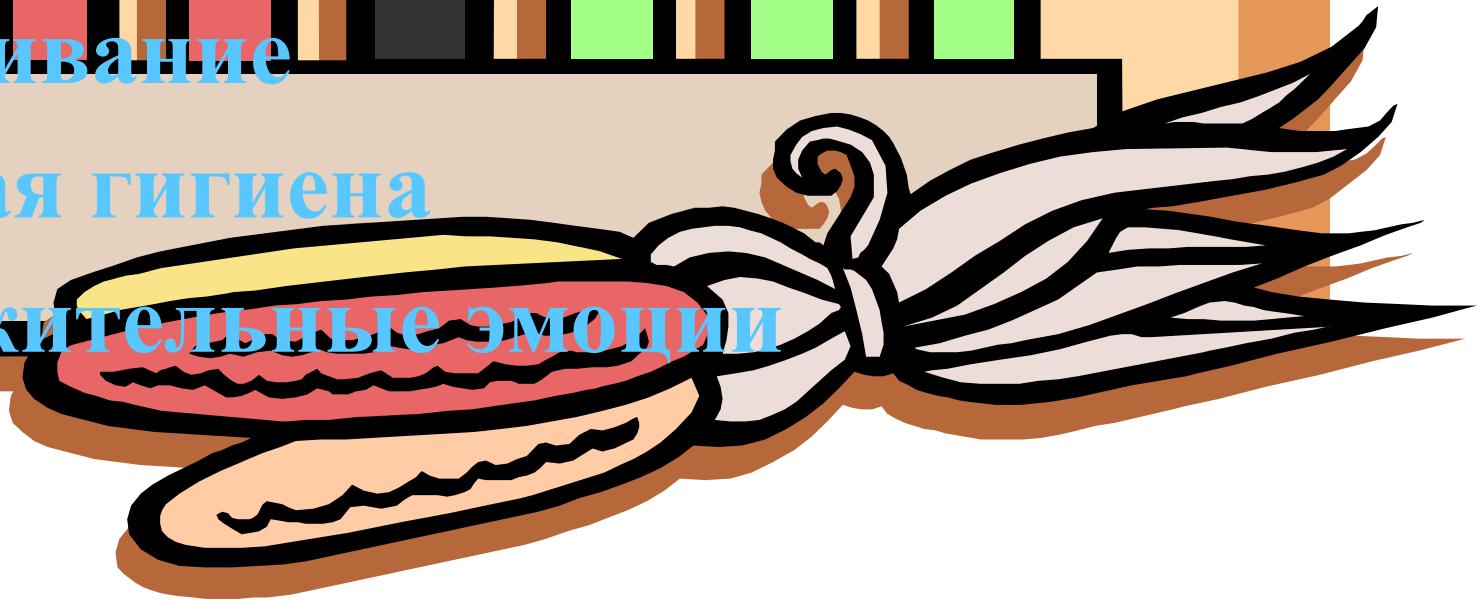
**Образ жизни**  
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)





# 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 надо быть, чтобы быть Человеком – Умным, Красивым и Здоровым!»

(Имануил Кант)

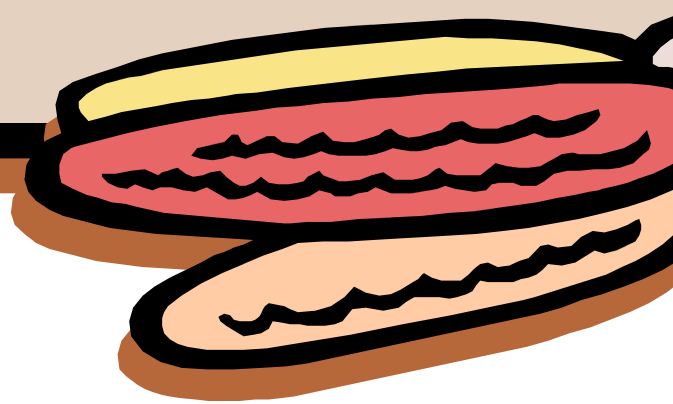


Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

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.

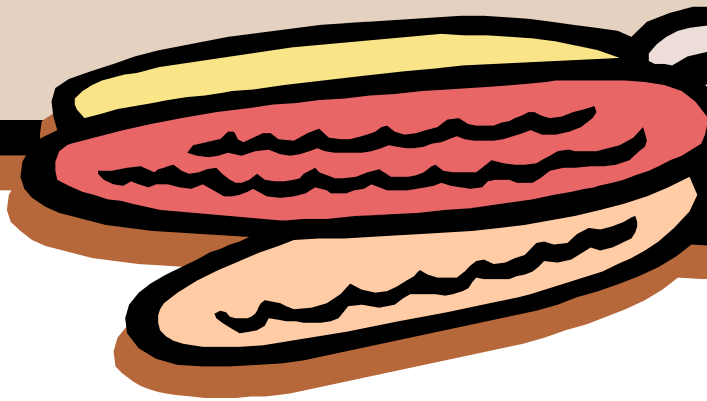
Результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”.





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

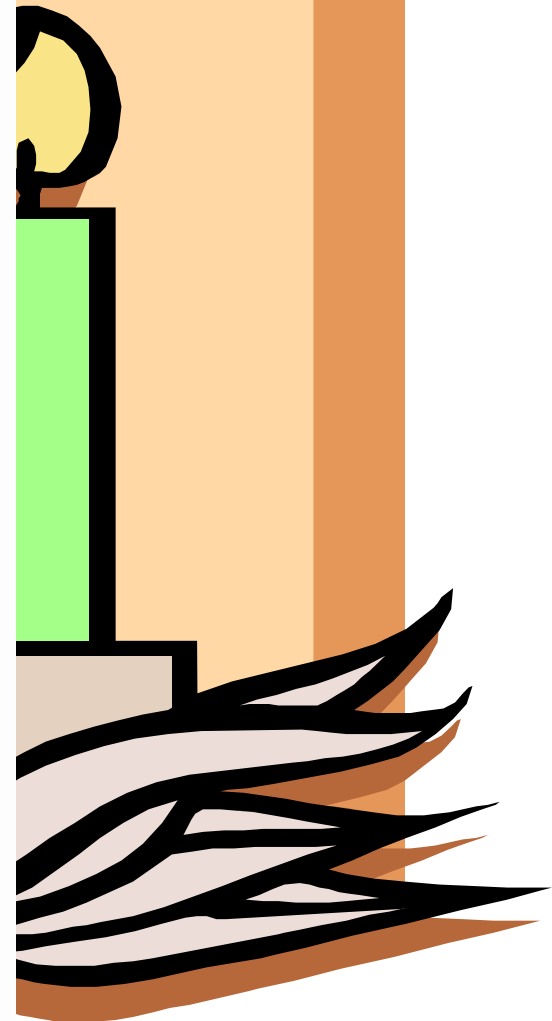
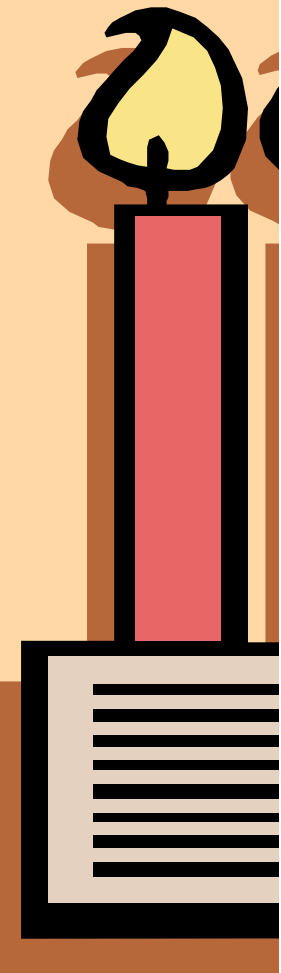


электромагнитные поля



хорошее настроение

# Правила здорового образа жизни



ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ  
НА ВСЬ ДЕНЬ!

