



Понятие здоровья и  
здорового образа жизни,  
их мотивация.  
Факторы, влияющие на  
здоровье.

Восточная мудрость гласит:

«Если ты думаешь на год вперед-  
посади семя.

Если думаешь на десятилетия  
вперед –посади дерево.

Если ты думаешь на век вперед,  
воспита́й человека.

Здоровье — это очень глубокое понятие, которое подразумевает под собой состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней

Ценность здоровья большинством людей осознается тогда, когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени утрачено. Только тогда (да и то не всегда в должной степени) и возникает мотивация - вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек, стать здоровым.

Говоря о мотивации важно формировать, умение чувствовать состояние своего тела, качество его резервов, иначе здоровье будет всегда ощущаться как абстрактная величина, и забота о нём будет откладываться на случай болезни.

## СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



ПСИХИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ



НРАВСТВЕННОЕ  
ЗДОРОВЬЕ



ФИЗИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ



СОЦИАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Основные составляющие здорового образа жизни:

- ❖ Рациональное питание.
- ❖ Физическая активность.
- ❖ Общая гигиена организма.
- ❖ Закаливание.
- ❖ Отказ от вредных привычек.



## **Формирование ЗОЖ**

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- ❖ социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
- ❖ инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- ❖ личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада

# Соотношение различных факторов, влиющих на здоровье.

Здравоохранение —  
10 %

Внешняя среда, природные условия —  
20 %

Генетика и наследственность —

Условия и образ жизни, питание —  
50 %



Режим дня – дисциплинирует детей,  
приучает к определенному ритму.



# Питание – это продукты богатые витаминами, минеральными солями и

**белком** и обеспечивается  
взаимодополняемыми продуктами  
животного и растительного  
происхождения, богатыми  
питательными веществами (белком,  
витаминами, минеральными солями,  
клетчаткой и др.). Рацион питания  
ребенка должен обеспечивать  
равновесие между высококалорийными  
и низкокалорийными продуктами, а так  
же равновесие между питательными.



Во избежании нарушения обмена  
веществ не включайте в рацион  
питания детей следующие продукты:

- ❖ жевательную резинку, чипсы, сухарики;
- ❖ копчености;
- ❖ специи и острые блюда;
- ❖ газированные напитки;
- ❖ майонез промышленного производства.



# Прогулка.

Наиболее эффективный вид отдыха.  
Способствует повышению сопротивляемости  
организма и закаливает его.



**Физические занятия** улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений – совершенствование таких основных движений, как:

- ❖ ходьба
- ❖ бег
- ❖ прыжки
- ❖ метание
- ❖ движения на равновесие

**Закаливание** – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе.

- ❖ контрастное воздушное закаливание
- ❖ хождение босиком
- ❖ контрастный душ (обливание ног)
- ❖ полоскание горла прохладной водой



# Скажите нет:

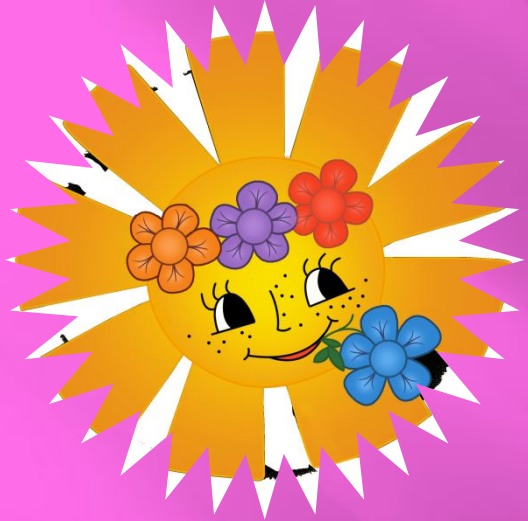
Ссоры, развод,  
брань, крик,  
противоречия в  
требованиях



Вредные  
привычки.

# Правила здорового образа жизни





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!