

Мой любимый детский сад

Здоровье человека как его основная ценность.

**Подготовила презентацию: воспитатель МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №27»
Орлова Марина Викторовна**

г. Алексин 2018





Здоровье- главная ценность человека. Его невозможно купить. Мы получаем его при рождении и можем лишь беречь и укреплять его или нанести непоправимый вред. Чтобы быть здоровым, необходимо, прежде всего, не иметь вредных привычек, связанных с курением и алкоголем. В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Обычно вредные привычки появляются у человека из-за того, что у него нет другой альтернативы. Для каждого человека необходимо правильно определить жизненные ориентиры и не в коем случае с намеченного пути не уходить.

Здоровье - это главная ценность человека

**Здоровье –
это состояние
физического,
психологического
и социального
благополучия**





Физическое здоровье-

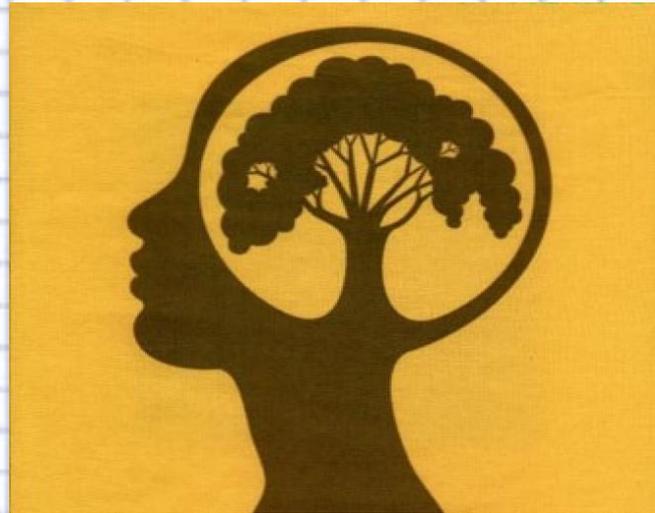
следует понимать совершенство саморегуляции функций организма, оптимальное протекание физиологических процессов, и максимальную адаптацию к различным факторам внешней среды.





Психическое здоровье -

предполагает гармонию психических процессов и функций, а также отрицание и преодоление болезни.





Социальное здоровье -

отражает меру социальной активности, деятельного отношения человека к миру, его социальной востребованности.





Составляющие здоровья:

Физическое: наследственность, движение, рациональное питание, закаливание, смена деятельности.

Социальное: адаптация в разнообразных средах;

Духовное: мышление, познание, ориентация.

Показатели, характеризующие уровень здоровья человека:

Объективные показатели: температура тела, кровяное давление, частота пульса, содержание гемоглобина, лейкоцитов, сахара в крови и т.д.

Субъективные показатели: самочувствие, настроение, наличие аппетита, сна и т.д.





Количество здоровья - это предельные возможности организма переносить внешние нагрузки (физические, умственные, голод, холод, стресс и т.д.) без изменений состояния, без остаточных последствий.





Факторы, оказывающие положительное влияние на ЗОЖ:

- Соблюдение режима дня;
- Рациональное питание;
- Закаливание;
- Занятия физкультурой и спортом;
- Хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.



МЫ ЗА ЗОЖ



Факторы оказывающие отрицательное влияние на ЗОЖ:

- Неблагополучная экологическая обстановка в местах проживания;
- эмоциональная и психическая напряжённость при общении с окружающими;
- вредные привычки (не соблюдение режима труда и отдыха, гиподинамия, алкоголь, курение, наркотики).





Привычки, способствующие сохранению и укреплению здоровья:

соблюдение режима двигательной активности;

соблюдение гигиены и правил питания;

соблюдение режима труда и отдыха;

оптимистический настрой, движение, по пути укрепления здоровья;

ставить перед собой достижимые цели, не преувеличивать неудачи;

радоваться успехам, так как успех порождает успех;

чётко формулировать цель жизни и обладать психологической устойчивостью;

стремиться быть хозяином своей жизни;

ежедневно получать от жизни хотя бы маленькие радости;

развивать в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живёте,

что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это

сделать.





Человек - не винтик государственной машины, а **бесценная неповторимая вселенная**. Только научившись понимать и ценить свою уникальность и необходимость для этого мира, мы в должной мере будем ценить и беречь свое здоровье.



A vibrant, colorful illustration of a meadow. The scene is filled with tall green grass, various flowers including red and yellow tulips, and small white daisies. A bright rainbow arches across the sky, surrounded by numerous sparkling stars and a large sunburst in the upper right. Several butterflies are scattered throughout the scene, some in flight. The top of the image is framed by green leaves and branches. The overall atmosphere is bright and cheerful.

Спасибо за внимание!