

Здоровье детей – в руках взрослых



**«Если нельзя
вырастить ребёнка,
чтобы он совсем не
болел, то во всяком
случае, поддерживать
его высокий уровень
здоровья вполне
возможно»**

**Академик, хирург Н. М.
Амосов.**

«Что такое здоровье?»

Хорошее самочувствие.

Здоровье – не купишь за деньги. Это здоровое тело, организм.

Когда ничего не болит.

Отсутствие болезней.

«Кто такой здоровый человек?»

Это счастливый человек.

Это смелый человек.

У него нет проблем.

Всегда в хорошем настроении.

Человек, который радуется

жизни. Занимается спортом.

Следит за своим здоровьем.

Здоровье = 100 %

**20% - наследственные
факторы**

**20% - факторы внешней
среды**

**10% - деятельность системы
здравоохранения**

50% - образ жизни человека

100%

Здоровье

Физическо

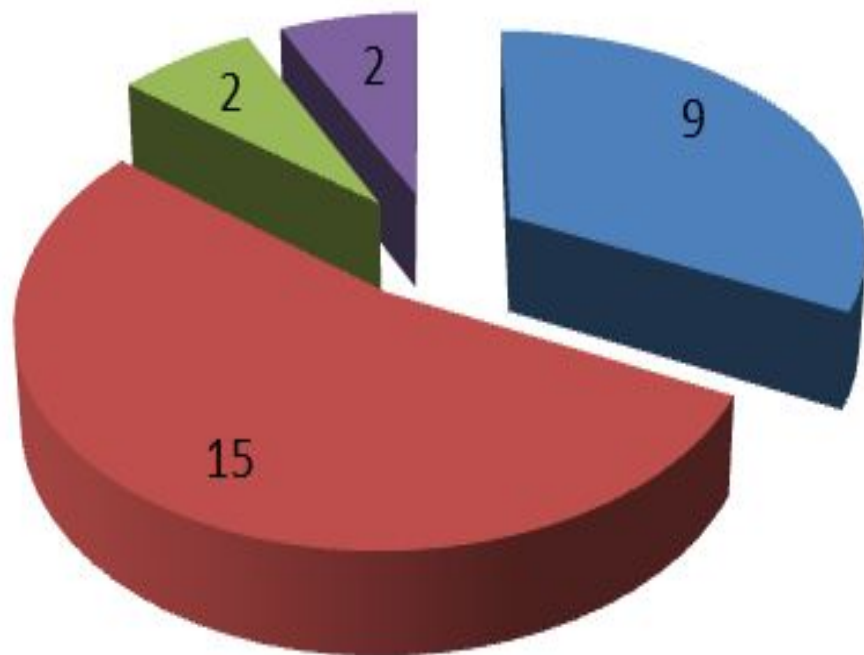
е

**Психиче
ское**

Душевно

е

я ложусь спать



■ 9 часов

■ 10 часов

■ 11 часов

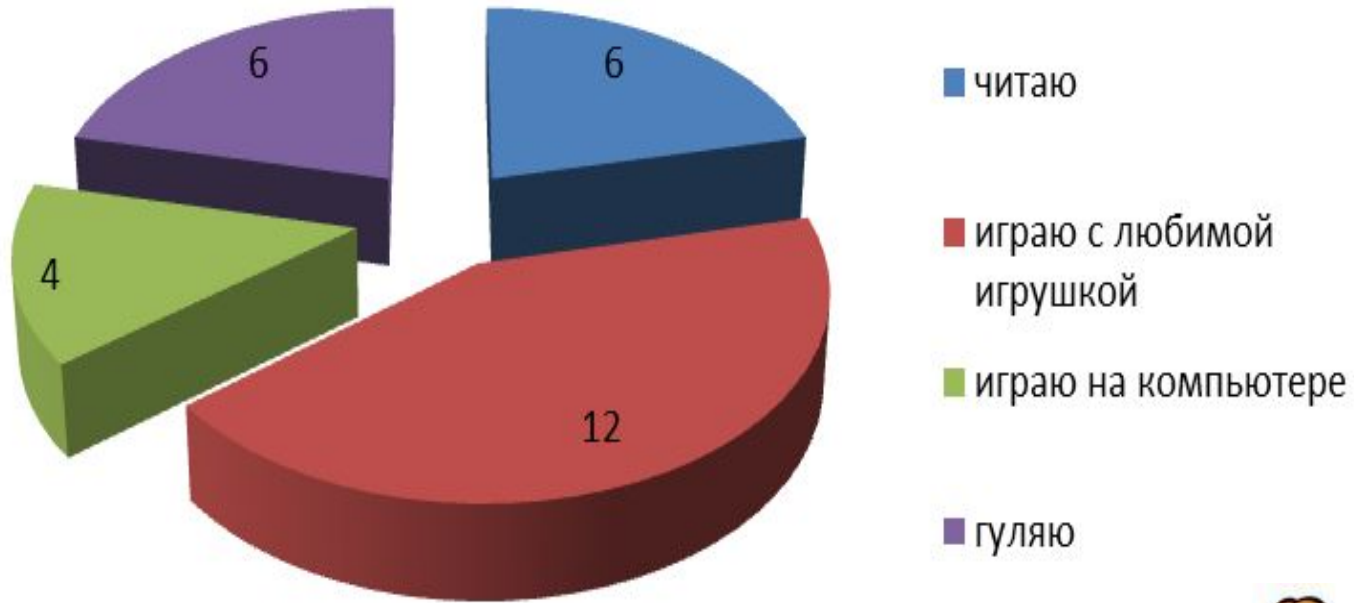
■ когда лягут взрослые

Функции сна:



- **обеспечивает отдых организма;**
- **способствует переработке и хранению информации;**
- **это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь);**
- **восстанавливает иммунитет.**

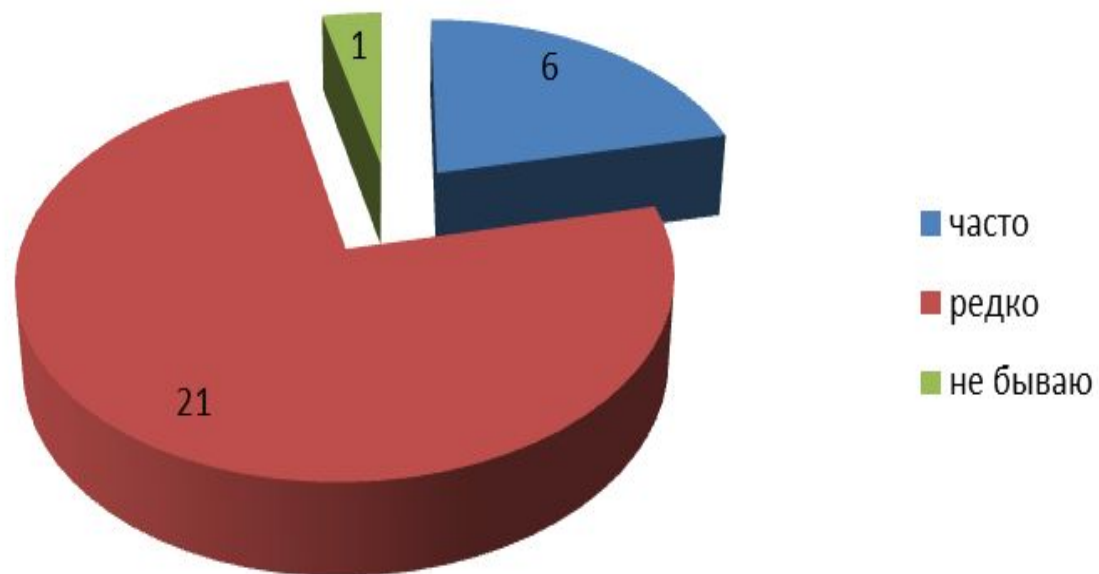
когда у меня свободное время я...



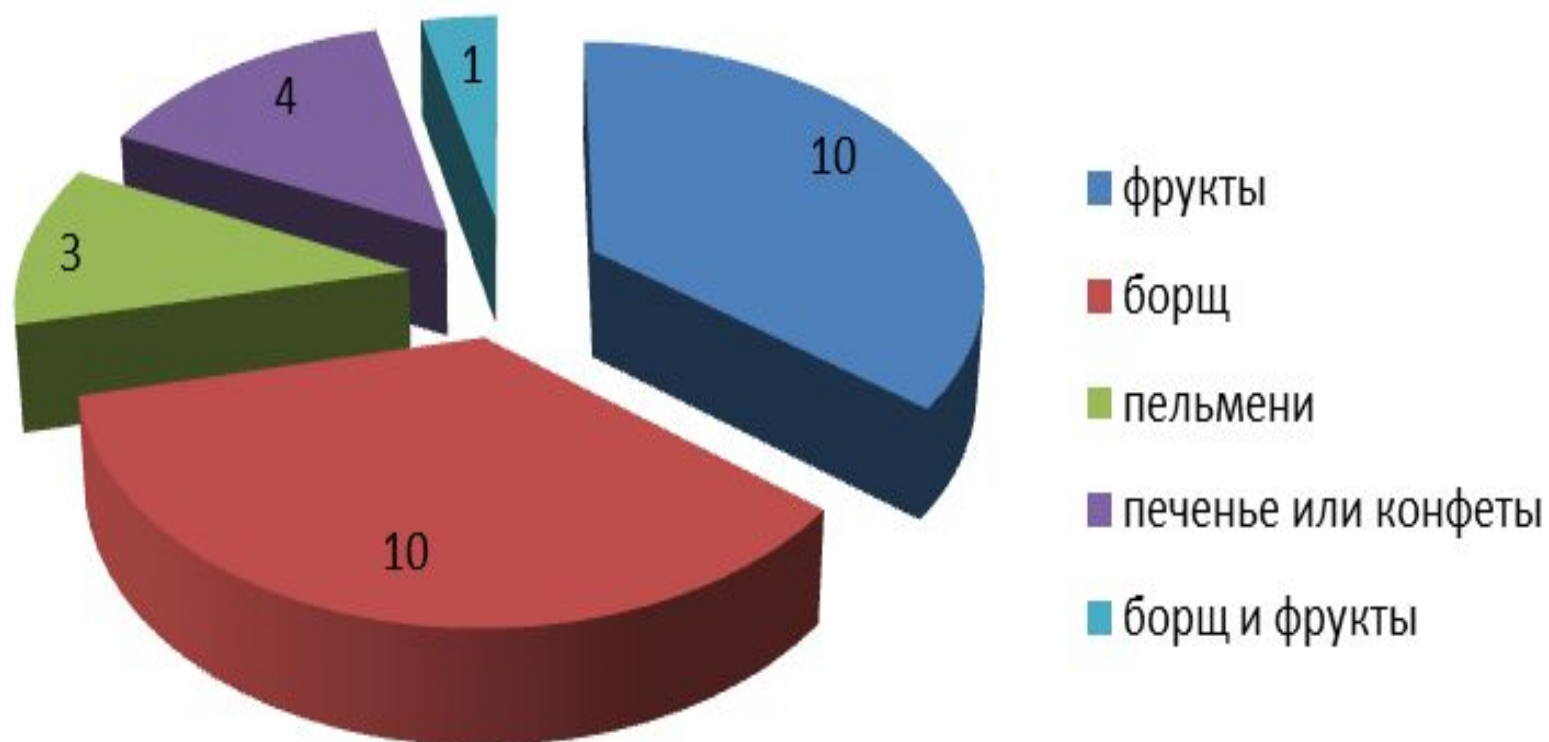
Движение - жизнь.

Возраст от 3 до 10 лет считается активным, наиболее благоприятным для развития врожденных и приобретенных в первые годы жизни ребенка двигательные способности. В более поздние сроки эти способности - подвижность, гибкость, ловкость - оказываются утраченными, и их приходится заново формировать.

на свежем воздухе я бываю..



я выберу если хочу кушать



Питание – это:

- восстановление тканей организма;**
- снабжение его энергией;**
- обеспечение возможности восстанавливаться после болезни, двигаться, работать, и т. д.**

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ

ограниченное употребление

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

2-3 порции

РЫБА, ПТИЦА, МЯСО

3-5 порций

ОВОЩИ

3-5 порций

ФРУКТЫ

2-4 порций



ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ

6-11 порций

Факторы сохранения физического здоровья:

- режим дня;**
- укрепление иммунной системы;**
- закаливание;**
- отказ от вредных привычек;**
- полноценный сон;**
- полноценное питание;**

Здоровье



**Психическо
е**

**положительные и
отрицательные
эмоции**

**Положительные
эмоции: любовь,
вежливость,
доброжелательность,
благодарность,
сочувствие, забота,
радостное событие.**

**Отрицательные эмоции
возникают в результате
страха, переутомления, боли,
голода. Их могут вызвать
грубость, зависть,
равнодушие, бестактность,
жестокость окружающих.**

Здоровье



Душевное

**Это наш внутренний мир,
нравственные принципы,
убежденность, гуманность.**

- . не пытаться перевоспитать другого человека, а самому изменить свое отношение к нему;**
- . не увлекаться критикой;**
- . обсуждать ситуацию, которая возникла сейчас, а не вспоминать прошлые «грехи» человека;**
- . во время конфликта следить за своей речью: неосторожное слово может тяжело ранить душу другого человека;**
- . уметь искренне восхищаться достоинствами другого человека;**
- . быть внимательным к чувствам, настроениям другого человека;**
- . вести себя так, как хотелось бы, чтобы другие вели себя по отношению к тебе.**

**Желаю вам
здоровья!**



Сбережем здоровье наших детей!

