

ГБДОУ №25 г. Санкт-Петербург

Презентация  
на тему

«Скажи здоровью - Да!»

**Авторы:** Соловьева Г.Ю.  
Орлова Е.Р.

Апрель 2018 год

**СКАЖИ ЗДОРОВЬЮ -**

**ДА!**



**7 апреля  
Всемирный день  
здоровья**

# **7 апреля** - Всемирный день здоровья

- **Всемирный день здоровья отмечается ежегодно с 1950 года.**
- **Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами.**

**В 2017г. – День здоровья**  
прошёл под лозунгом  
**«Давай поговорим!»**

**Тема дня здоровья**  
**посвящается**  
**необходимости оказывать**  
**поддержку людям живущих**  
**с депрессией.**



**Люди страдающие депрессией  
нуждаются в общении.**





**ЗДОРОВЬЕ** –

**это состояние полного  
физического, психического и  
социального благополучия, а не  
просто отсутствие болезней или  
физических дефектов.**

(Всемирная  
организация здравоохранения)



17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

45-55%

ОТ ЧЕГО

ЗАВИСИТ

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



РОСТ-СТЕНД.РФ



# «Правильный режим дня»



Великий физиолог И.П. Павлов говорил:  
«Ничто не облегчает работу нервных клеток  
головного мозга, как определённый распорядок  
жизни».

Это и есть режим дня

# ***На что следует обратить внимание?***

- Достаточный сон (9-10 часов), ложиться и вставать строго в одно и то же время.
- Регулярный приём пищи.
- Определённое время выполнения домашнего задания.
- Определённое время отдыха на воздухе, для творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.
- Дневной сон – детям.

# «Рациональное питание»



Правильный режим питания:  
принимать пищу в одни и те же  
часы – пять раз в день.



Умеренность в употреблении  
пищи: не передать и не  
недоедать.



Разнообразное питание:  
чередование пищи  
растительного и животного  
происхождения



фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны



мясо, рыба,  
яйца, бобовые



молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара



# «Движение и здоровье»

Двигательная активность позволяет снять перенапряжение и переутомление, повышает работоспособность, способствует сохранению здоровья учащихся, создаёт условия для повышения учебной мотивации.





**Живите активной, интересной  
и полноценной жизнью?**





# «Личная гигиена»



Гигиена в переводе с греческого - «здоровье».







# «Вредные привычки»



«Привычка – это вторая натура...».

У каждого человека есть свои привычки, как вредные, так и полезные.

# Вредные привычки – делают человека- неряшливым, грубым, ...



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ПРИНОСЯТ ПОЛЬЗУ





«Добро, которое ты делаешь от сердца,  
ты делаешь всегда себе»  
Л.Н.Толстой.



**Будьте здоровы!**

