

**«Формирование представлений о ЗОЖ
как средство воспитания успешного
ребенка»**

Здоровье - это

«... состояние полного физического,
духовного и социального благополучия, а
не только отсутствие болезни и физических
дефектов»

«Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье – это важнейший труд.

...От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы»

(В.А.Сухомлинский)

Основные задачи демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года

- сохранение и укрепление здоровья населения,
- увеличение продолжительности активной жизни,
- создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни.

Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. N 1351
"Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года"

Факторы, влияющие на здоровье

развитие здравоохранения - 10%

экология - 20%

наследственность - 20%

образ жизни - 50%

Здоровый образ жизни -

«...активная *деятельность* людей, направленная, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а *формируется в течение жизни* целенаправленно и постоянно. Формирование ЗОЖ является главным звеном в первичной профилактике, в укреплении здоровья населения через *изменения стиля и уклада жизни*, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолении неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями»

Чумаков Б.Н.

Составляющие ЗОЖ

- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.









**Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься.
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить.
И запомни : ведь здоровье
В магазине не купить!**