

**«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!**