

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 14 города Славянск – на - Кубани

## **Здоровый образ жизни – что это такое?**

**Подготовила:  
Ягосфарова С.Н.**

# Здоровый образ жизни – что это такое?

*Здоровый образ жизни (ЗОЖ)* — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

По данным исследований, проведенных в России, здорового образа жизни придерживается только 1 % российских семей.



# **О ком можно сказать: «Он (эта семья) ведет здоровый образ жизни»?**

- отсутствие вредных привычек;
- рациональное питание;
- систематические занятия физической культурой;
- профилактика заболеваний (закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, прием проф. препаратов в период подъема заболевания);
- соблюдение режима дня;
- ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей.



17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание

ЗДОРОВЬЕ

45-55%

Образ жизни (питание, условия труда, материально-бытовые условия)

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

# Вредные привычки

У каждого человека есть свои вредные привычки, и это практически для всех проблема, которая играет далеко не последнюю роль в их жизни. Самыми распространёнными привычками, вредящими здоровью человека, являются: наркомания, курение и алкоголизм. И каждая из этих вредных привычек не имеет абсолютно ничего общего со здоровым образом жизни.



# Рациональное питание

## Принципы рационального питания:

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

# Рациональное питание



# Систематические занятия физической культурой





# Профилактика заболеваний



Закаливание

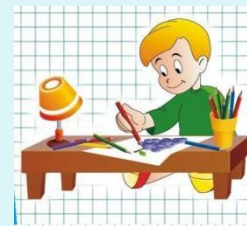
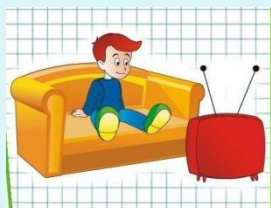
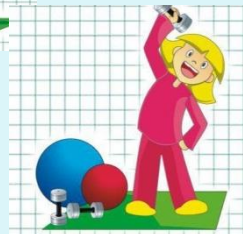
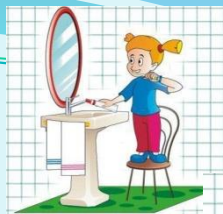


Соблюдение  
элементарных  
гигиенических и  
санитарных  
правил



Прием  
профилактических  
препаратов в  
период подъема  
заболевания





# Режим дня



# Отношение к своему здоровью и здоровью близких людей

*Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми*

## **Помните:**

- если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе,
- если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,
- если ребенку удастся достигать желаемого - он учится надежде,
- если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

***Спасибо за внимание!***

