



# Здоровый образ жизни ребенка

МБДОУ «Детский сад № 30 «Северное сияние»

Воспитатели: Ризельян И.П.

Жабко Т.В.

2018г



# **ЗДОРОВЬЕ = 100%**

**20%** - наследственные факторы

**20%** - факторы внешней среды

**10%** - деятельность системы  
здравоохранения

**50%** - образ жизни человека

# «Систематические занятия физической культурой»



# «Отсутствие вредных привычек»

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:



- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость
- Интернет-зависимость



# «Рациональное питание»



# «Профилактика заболеваний»



Витаминизация

Для профилактики заболеваний рекомендуется



Вакцинация



Влажная уборка помещения



Личная гигиена



Ограничение контактов

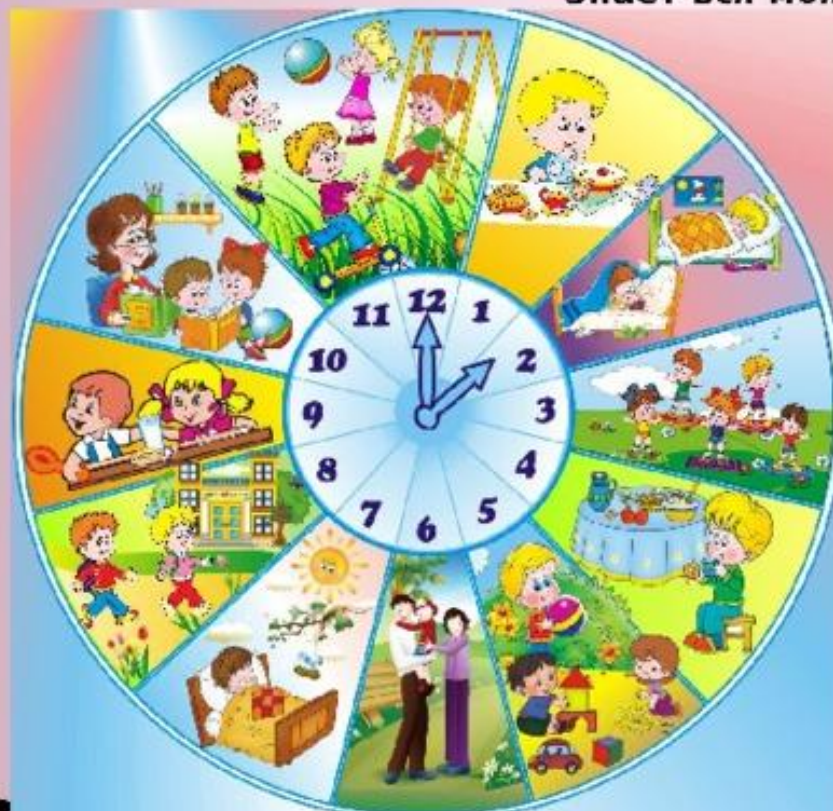


Промывание носа солевым раствором

# «Соблюдение режима дня»

**РЕЖИМ ДНЯ**


Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить  
Знает вся моя семья  
режим у дня





**«Ответственное  
отношение к своему  
здоровью и  
здоровью близких  
людей»**





**«Учи  
показом,  
а не  
рассказом!»»**



**Здоровые дети – в здоровой семье.**

**Здоровые семьи – в здоровой стране.**

**Здоровые страны – планета здорова.**

**Здоровье! Какое прекрасное слово!**

**Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!**



**Будьте  
здоровы!**

