



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

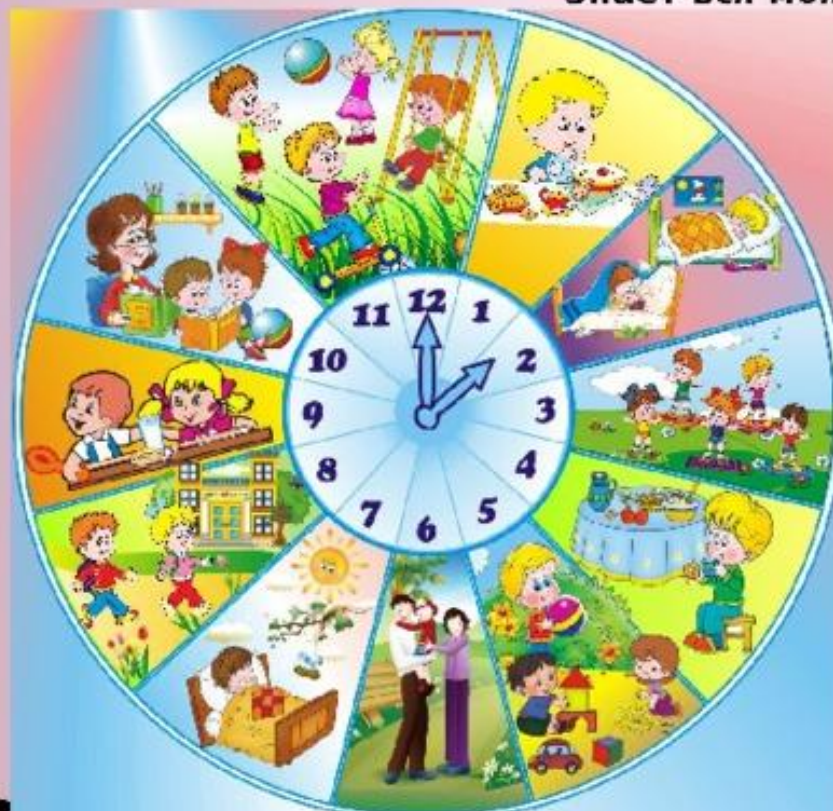


Промывание носа солевым раствором

«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!**

