

**«Здоровье детей  
в наших руках»»**

***"Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы".***

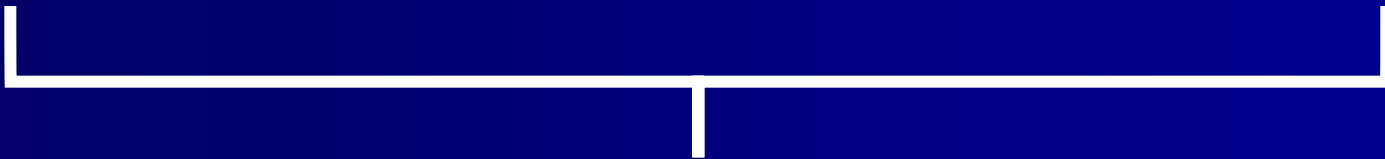
# **Здоровье = 100 %**

**20% - наследственные факторы**

**20% - факторы внешней среды**

**10% - деятельность системы  
здравоохранения**

**50 % - образ жизни человека**



**100%**

# Мотивация

Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит прежде всего от родителей. Именно родители вместе со школой должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем и потребности в здоровом образе жизни.

# Три важнейшие потребности детей в возрасте 6 – 10 лет:

- движение;
- сон;
- питание.

# Движение - жизнь.

Движение человека начинается еще задолго до его рождения. В утробе матери происходит чудо, развивается человек. Человек потягивается, переворачивается, а иной раз даже очень активно толкает ножками, как бы торопится уже бежать.



Возраст от 3 до 10 лет считается активным, наиболее благоприятным для развития врожденных и приобретенных в первые годы жизни ребенка двигательные способности. В более поздние сроки эти способности - подвижность, гибкость, ловкость - оказываются утраченными, и их приходится заново формировать.



# Анкета№1

- Делаешь ли зарядку?
- Любишь ли уроки физкультуры?
- Тебе нравится ходить на лыжах?
- Как проводишь выходные?
- Сколько гуляешь?



# Факторы сохранения физического здоровья:

- режим дня;
  - укрепление иммунной системы;
  - закаливание;
- полноценное питание

# Режим дня способствует:

- нормальному росту и развитию организма детей,
- укрепляет их здоровье,
- прививает полезные привычки, навыки,
- содействует укреплению их воли.

# Укрепление иммунной системы

- физическая активность,
- закаливание,
- соблюдение правил личной гигиены,
- водные процедуры,
- правильное питание



# Закаливание:

- укрепляет защитные силы организма,
- повышает тонус центральной нервной системы,
- улучшает кровоснабжение и работу мышц,
- нормализует обмен веществ.

# Анкета№2

- Занимаешься ли ты закаливанием?

# Анкета № 3

- Как часто моешь руки?
- Сколько раз чистишь зубы?
- Сколько времени проводишь у телевизора?

# Сон — здоровье.

**Сон** — естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир.



# Функции сна:

- обеспечивает отдых организма;
- способствует переработке и хранению информации;
- это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь);
- восстанавливает иммунитет.



# Здоровый сон = удачный день?

Действительно ли имеет значение, высыпается Ваш ребенок или нет? Абсолютно! Важно не только количество сна, но и качество сна также велико.

Другими словами, как хорошо ребенок себя чувствует и занимается повседневной деятельностью на следующий день после ночи, зависит от времени его сна.

# Сколько спать?

Специалисты рекомендуют следующее количество часов :

- Младенцы (3 - 11 мес.) - 14 - 15 часов;
- Дошкольники - 11 - 13 часов;
- Дети школьного возраста - 10 - 11 часов.



# Анкета №4

- Во сколько ложишься спать?
- Как часто просыпаешься не выспавшись?



# Питание – это:

- восстановление тканей организма;
- снабжение его энергией;
- обеспечение возможности восстанавливаться после болезни, двигаться, работать, и т. д.

# Питание должно быть разнообразным.

- Белки – обеспечивают строительство организма; составляют 20% веса нашего тела.
- Жиры – запасной источник энергии.
- Углеводы – дают энергию.
- Витамины – активность.



**Недостаток любого  
из питательных веществ  
ослабляет организм ребенка,  
замедляет его рост.**



# Анкета № 5

- Сколько раз в день ешь?
- Из чего состоит твой завтрак?
- Как часто ешь сладости?

**Ослабление организма  
приводит к малоподвижному  
образу жизни ребенка.**

**«Обездвиженность –  
болезнь цивилизации».**





- Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку,
- рассказывайте о себе, своей жизни,
- подавайте хороший пример.

# «Учи показом, а не рассказом!»»



Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.

