

ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Самое ценное, что есть
у человека, – это жизнь, а самое
ценное в жизни – это здоровье.

В словаре даётся
такое понятие здоровья:
Здоровье – это состояние
полного физического,
психического и социального
благополучия, а не только
отсутствие болезней.

В большинстве болезней
виновата не природа, не общество,
а только сам человек.

Чаще всего он болеет
от лени и от жадности,
но, иногда, и от неразумности.

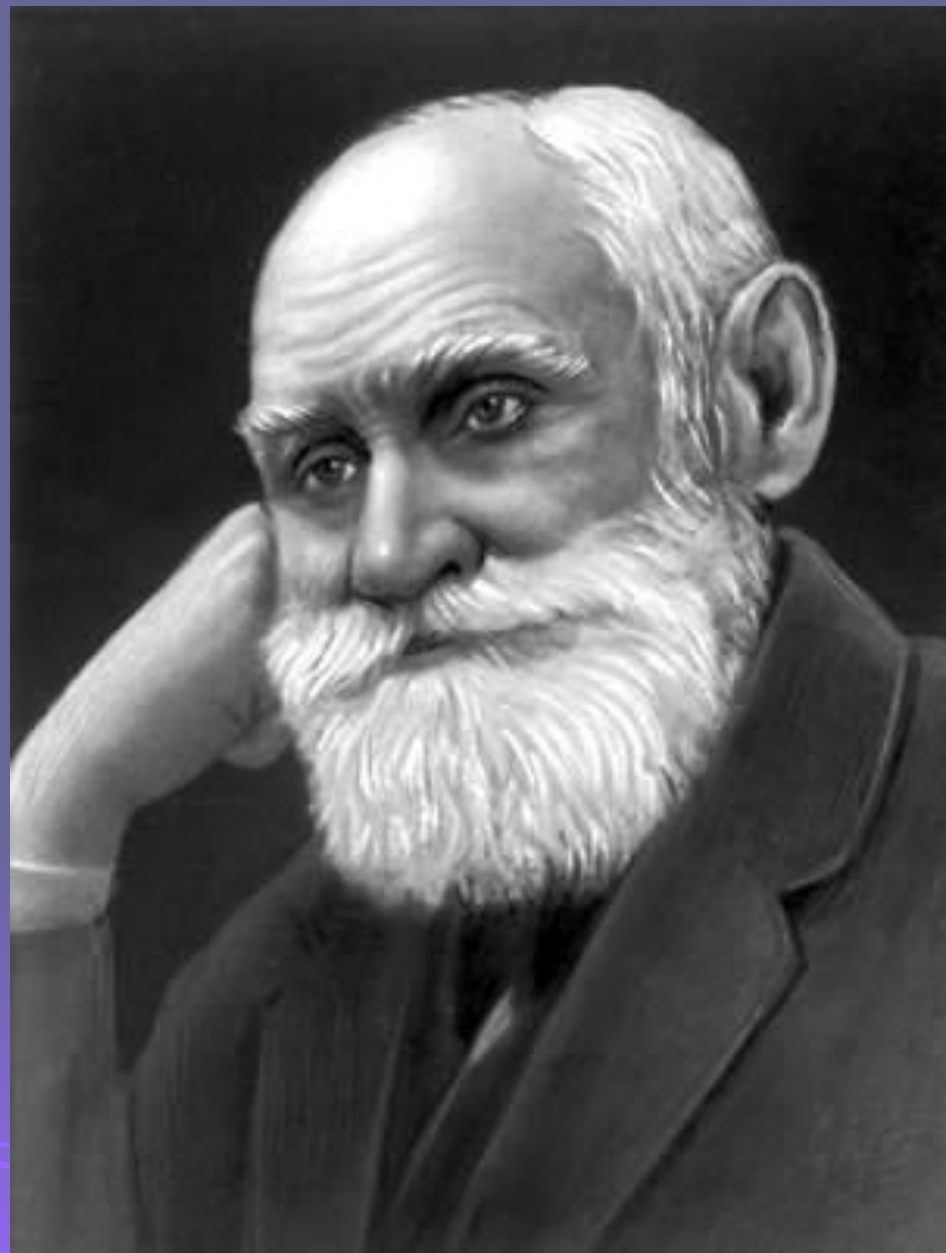
Не надейтесь на медицину.

Она неплохо лечит многие болезни,
но не может сделать человека здоровым.

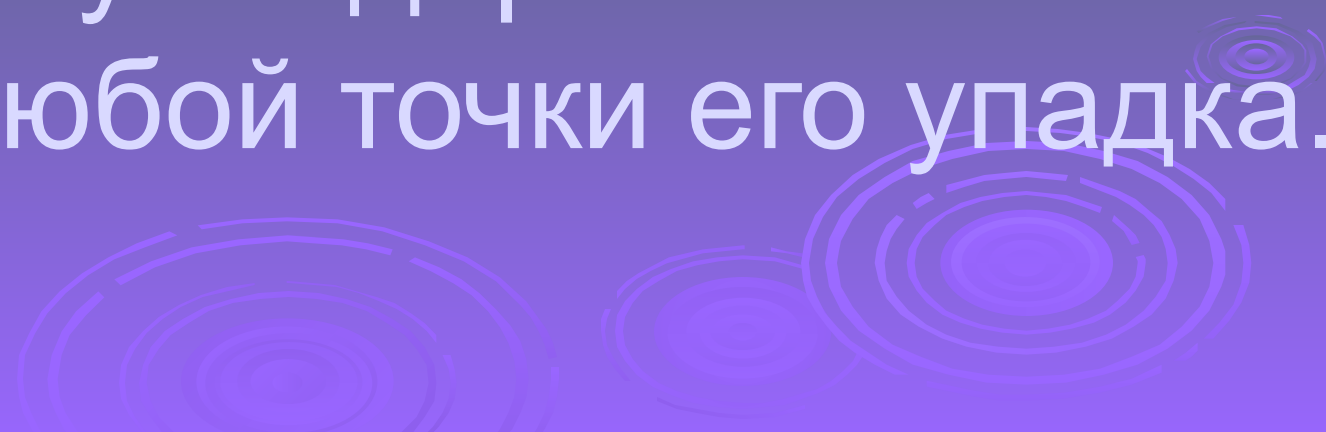
Пока она даже не может научить
человека, как стать здоровым.

Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры.

Павлов И. П.



Чтобы стать здоровым,
нужны собственные усилия,
постоянные и значительные.
Человек столь совершенен,
что вернуть здоровье может
почти с любой точки его упадка.





Для
здоровья
одинаково
необходимы
четыре
условия:

физические нагрузки





ограничения в питании



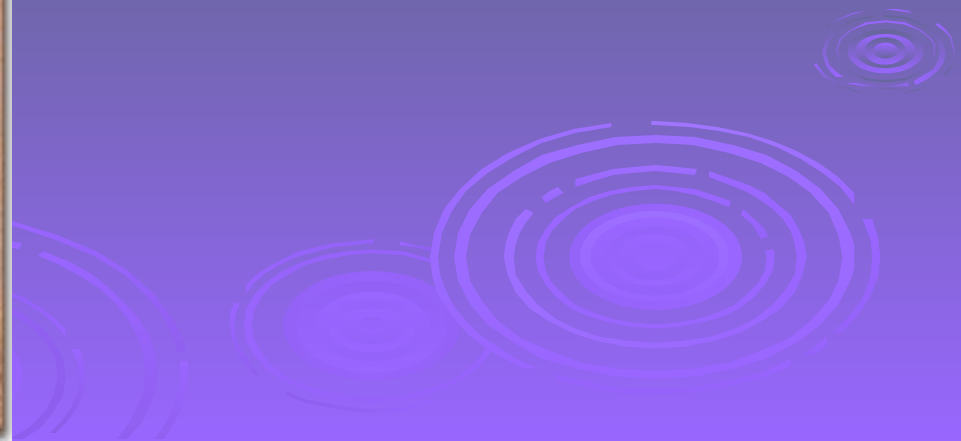
закалка



время и умение отдыхать

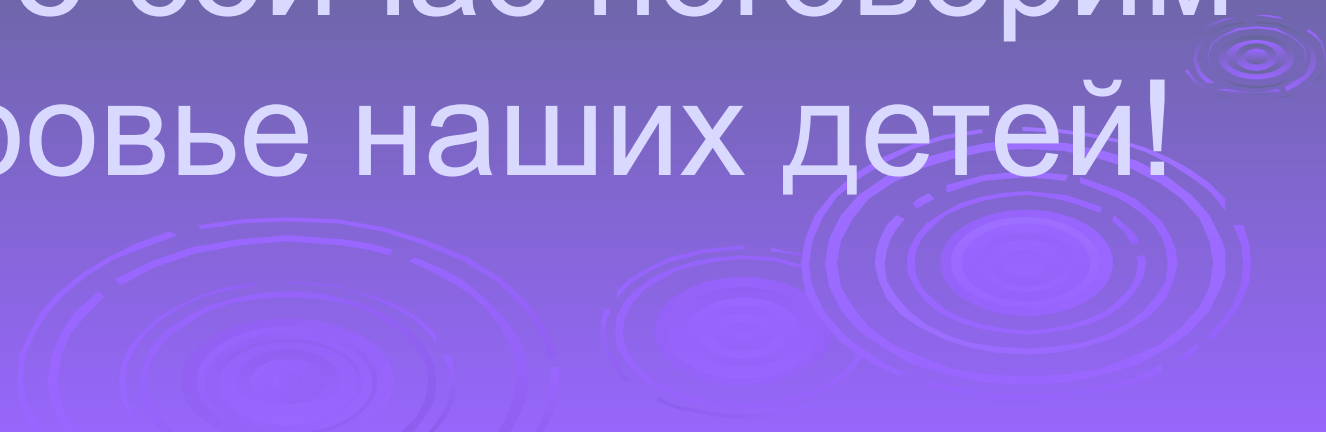


И ещё пятое
– счастливая
жизнь!



Мы, взрослые, можем быть счастливы, если здоровы и счастливы наши дети.

Давайте сейчас поговорим о здоровье наших детей!



Этапы развития ребёнка



Младенец (ребёнок до 1 года)



- ❑ Часто ест, много спит и быстро растёт.
- ❑ Нуждается в постоянном уходе, внимании и заботе взрослых.
- ❑ В этом возрасте начинает говорить, делать первые шаги.

Ясельный возраст (ребёнок от 1 до 3 лет)

- ❑ Быстро растёт и развивается.
- ❑ Много играет, копируя взрослых.
- ❑ Словарный запас около 1500 слов.



Дошкольник (ребёнок от 3 до 6 лет)



- Преобладает игровая деятельность.
- В этом возрасте начинает формироваться характер.
- Дошкольник стремится к самостоятельности, часто говорит: «Я сам!»
- Он очень любознателен, постоянно задаёт вопросы: «А почему?» «А как?» «А что?»
- Родители должны уделять много времени общению с ребёнком, должны быть терпеливыми, тактичными, доброжелательными.

Младший школьный возраст (от 6 до 11 лет)

- На смену игровой деятельности приходит учебная деятельность.
- В этом возрасте дети старательны, добросовестны, спокойны.
- Они стремятся хорошо учиться.



Из чего состоит здоровье человека



ФИЗИЧЕСКАЯ составляющая здоровья



- ❑ Слаженно работают все органы;
- ❑ Хороший аппетит;
- ❑ Глубокий сон;
- ❑ Нет физической боли в организме;
- ❑ Масса тела соответствует росту;
- ❑ Хороший иммунитет (способность организма сопротивляться болезням).

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Рост и масса детей 6 – 10 лет

Возраст детей	Девочки		Мальчики	
	Рост, см	Масса, кг	Рост, см	Масса, кг
6 лет	119	22	119	22
7 лет	124	24	124	24
8 лет	128	26	129	24
9 лет	136	31	134	27
10 лет	141	34	141	30

ПСИХИЧЕСКАЯ составляющая здоровья

- Психе (греч.) – душа, эмоция (франц.) – волнение.
- Познавание мира через органы чувств (органы вкуса, слуха, зрения, обоняния, осязания).
- Реакция на происходящее вокруг, проявление положительных и отрицательных эмоций.
- Пословица: «Смех – половина здоровья».



СОЦИАЛЬНАЯ составляющая здоровья



- Социум (лат.) – общность людей.
- Жизнь в социуме (в обществе, среди людей).
- Все поступки, действия, потребности согласовывать с окружающими людьми.
- Ребёнок учится вести себя с людьми так, как хочет, чтобы они вели себя с ним.

ДУХОВНАЯ составляющая здоровья

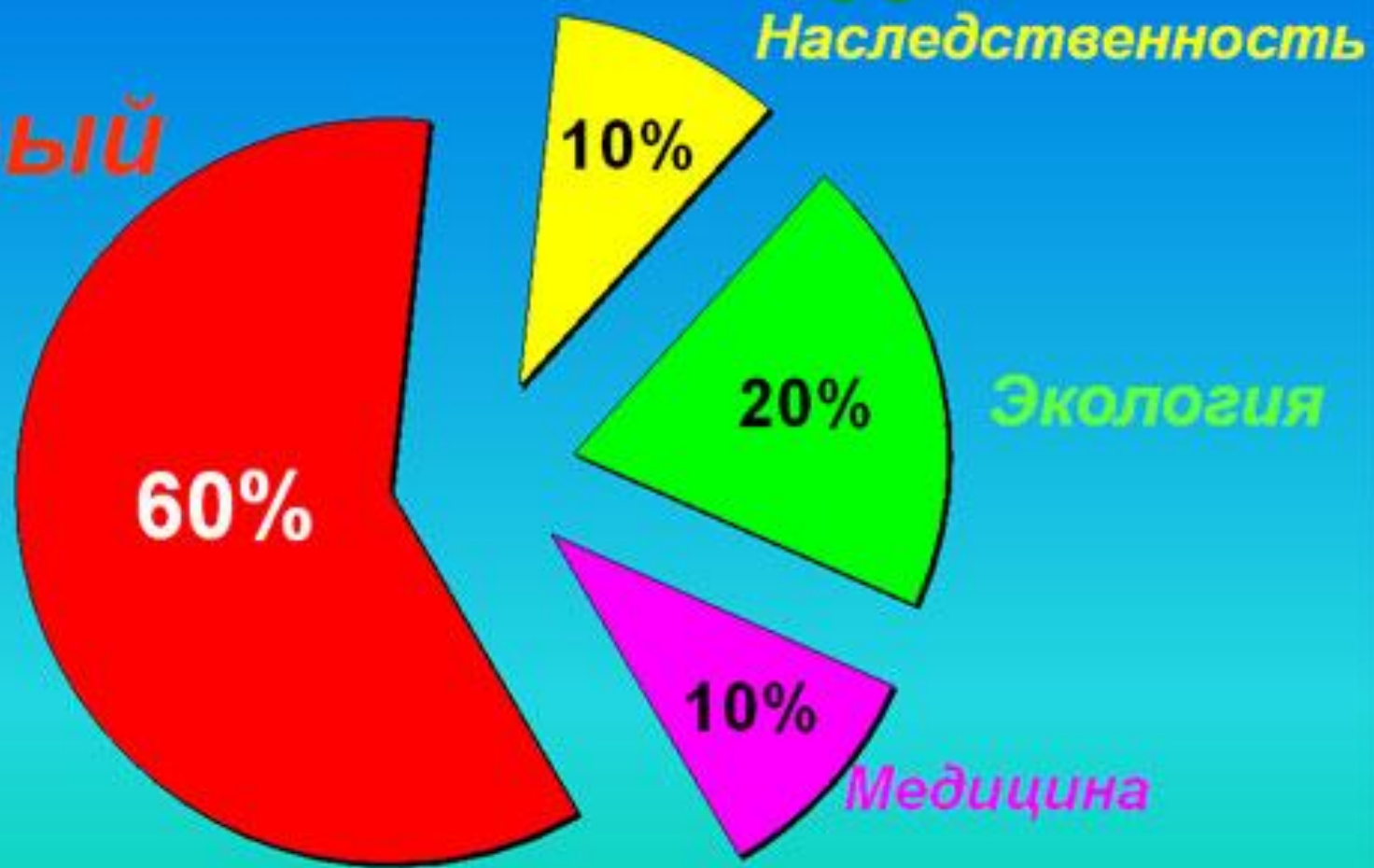
Всё лучшее в человеке, что делает его личностью:

- Ответственность за себя и за других;
- Вера в добро и справедливость;
- Умение ценить здоровье и жизнь.

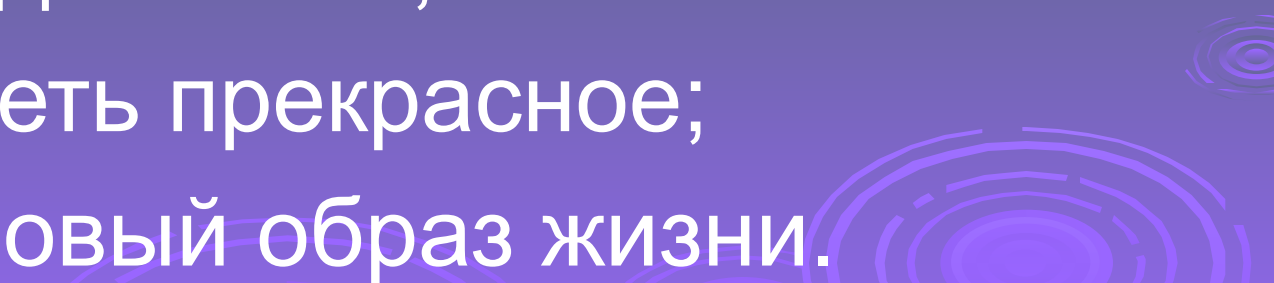


От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни



Если ты хочешь быть здоровым: (советы детям и не только!)

- Много двигайся;
 - Чётко организовывай распорядок дня;
 - Правильно питайся;
 - Умей руководить чувствами;
 - Поступай достойно;
 - Учись видеть прекрасное;
 - Веди здоровый образ жизни.
- 



Презентация
подготовлена
с использованием
методических
материалов
учителем начальных
классов Цапко Л.В.

Школа №3 г.
Севастополь