

ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

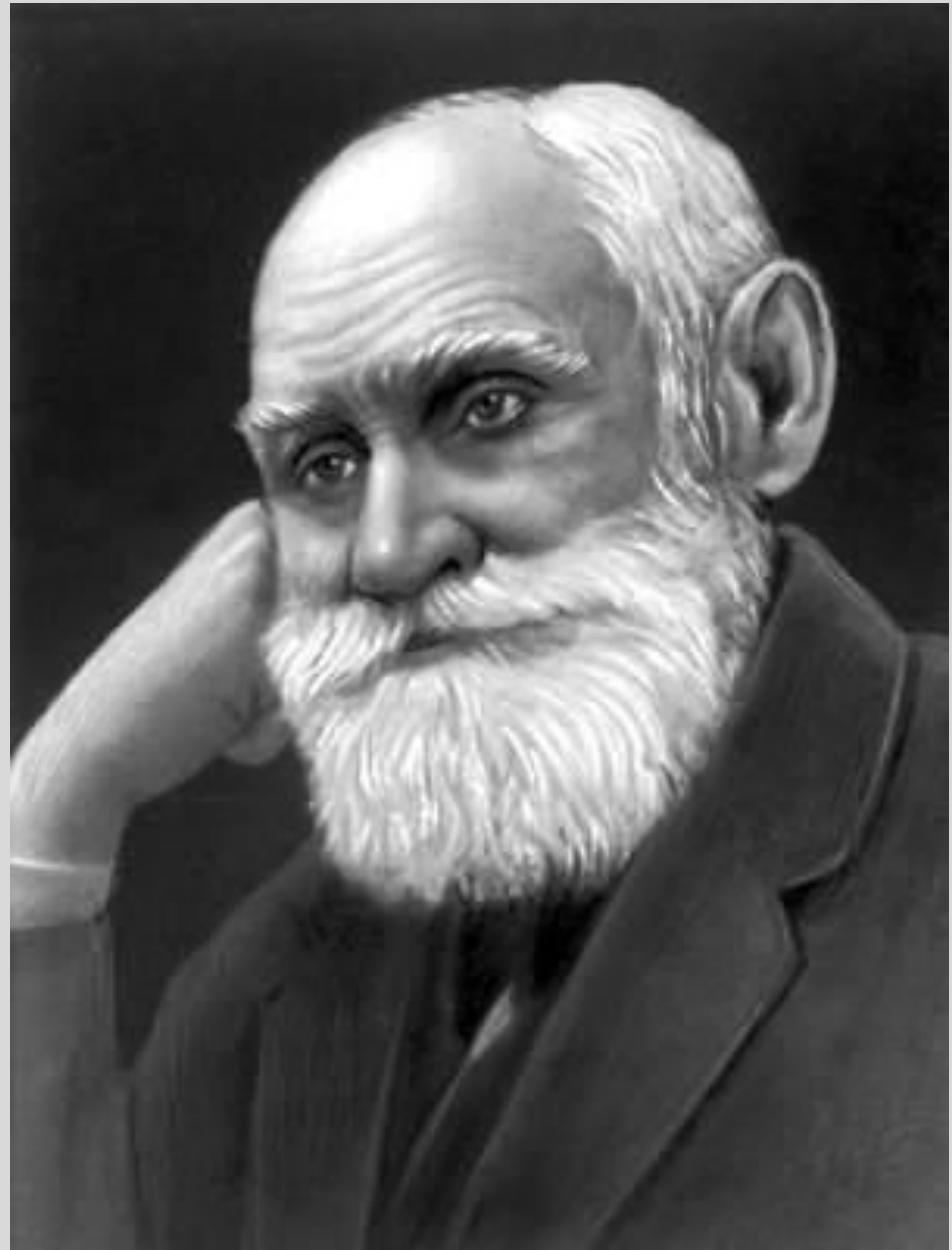
**Самое ценное, что
есть
у человека, – это
жизнь, а самое
ценное в жизни – это
здоровье.**

**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.**

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



Правильное питание



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!**

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**



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**

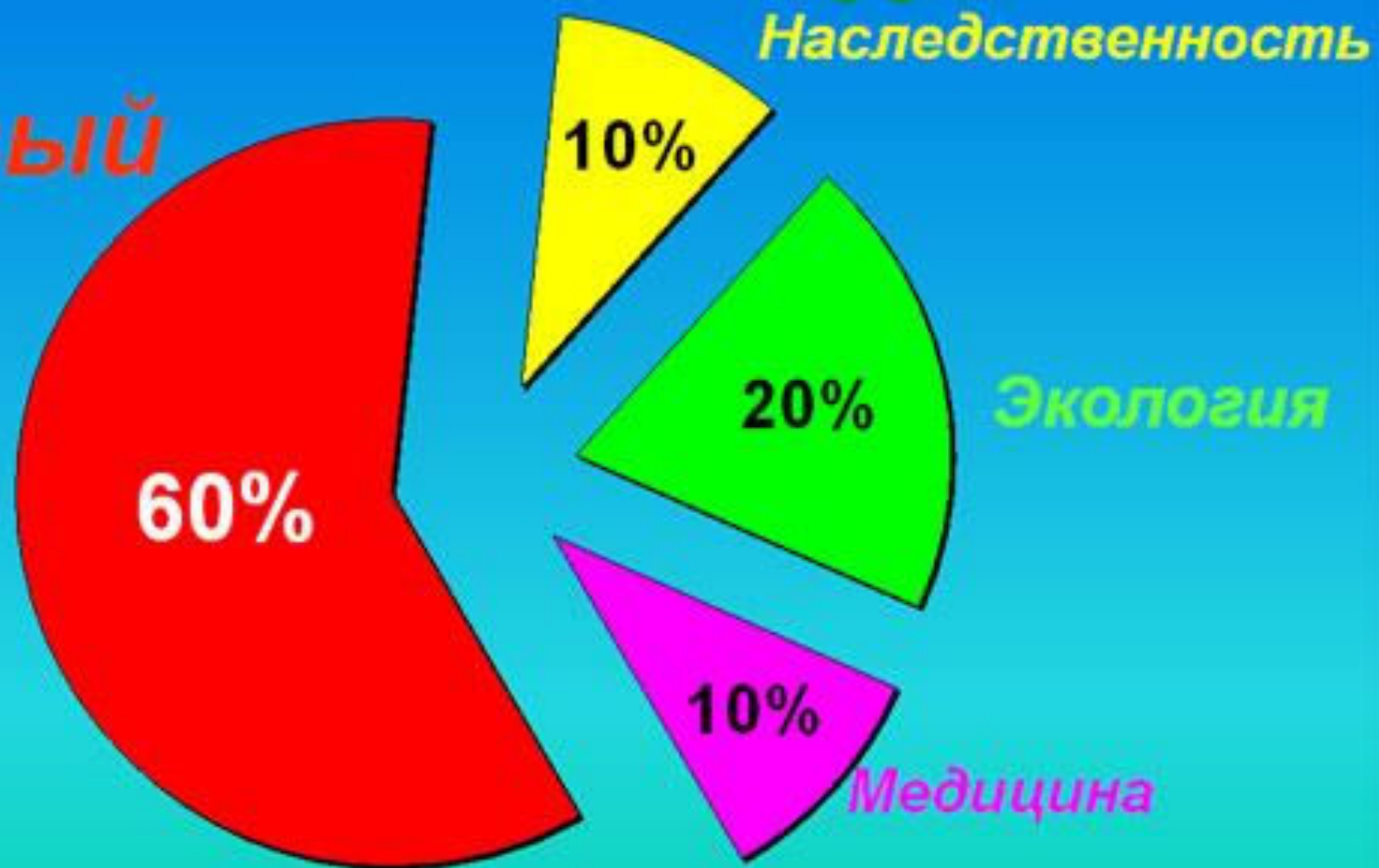
Всё лучшее в человеке, что делает его личностью:

- **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.

**Будьте здоровы.
Берегите себя и
своих детей!**

