

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №25»*

**Презентация
для родителей
«ПРАВИЛА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ»**



**Составитель: Чуксеева
Марина Владимировна**

**г. Верхний Тагил
2023 г.**

Люди должны осознать, что здоровый образ жизни— это личный успех каждого».
(В. Путин)

Не один нормальный человек не хочет быть больным, каждый стремится прожить жизнь долго и счастливо.

По данным статистики, здоровье человека на 50% определяется тем, насколько здоровый образ жизни он ведет, на 20% - генетический фактор и наследственность, еще 20% составляют условия жизни (экология, климат, место жительства), 10% - здравоохранение. Быть здоровым замечательно, но непросто. Это целая наука, и одно из её направлений – формирование здорового образа жизни. Установка на жизнь и здоровье, совершенство физическое, духовное, социальное - это модно!

Будь модным!



Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни»

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезни и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия.

«Здоровый образ жизни - это, прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического и физического и духовного развития человека».

Главное в здоровом образе жизни – активное творение здоровья, включая все ее компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режима труда и отдыха, система питания, различные закаливающие развивающие упражнения; в него входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также жизненные цели и ценности.



Соблюдай десять правил здорового образа жизни!

Занимайся физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найди именно для себя способ двигательной активности.



Соблюдай режим питания. Не передай и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в животных жирах и сладостях

Правила здорового питания



Соблюдай режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.

Питайся разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.



Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельченная пища легче переваривается.

Не передай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.

Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без перекармливания.



Занимайся закаливанием организма и определи для себя способы, которые помогают победить простуду

Что такое закаливание?

Закаливание – это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных – климатических условий.

Оно благоприятствует:

Общему улучшению самочувствия;

Уменьшению иммунитета;

Совершенствованию всех функциональных систем;

Снижению простудных заболеваний;

Повышению стрессоустойчивости.

Виды закаливания.

закаливание воздухом

закаливание водой

закаливание солнцем

обтирание

обливание

моржевание

босохождение.



Берегите зрение. Не проводи много времени у компьютера и телевизора, с телефоном!



Орган зрения – глаза

Правила охраны зрения

Не трите глаза грязными руками.

Не смотрите близко телевизор, а также долго (не больше часа).

Не играйте в компьютерные игры более 15-20 минут.

Не читайте, не рисуйте лёжа в постели.

Берегите глаза от колющих и режущих предметов.

Свет при чтении должен падать слева.



В свободное время занимайся творчеством.

Принимай активное участие в организации школьных мероприятий, посещай кружки, секции



Соблюдай режим сна и бодрствования. Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

Сколько нужно спать, чтобы быть продуктивным?

«Количество» сна во многом зависит от особенностей организма: одним людям достаточно 5-6 часов, чтобы на утро ощущать себя бодрыми и полными сил, а другим нужно не менее 9-10 часов. Но есть средние показатели, на которые стоит ориентироваться:

Младенцам нужно спать не менее 13-15 часов. В первый год жизни ребенок вырастает на 20 см, поэтому важно обеспечить ему хороший сон.

Дошкольникам следует уделять сну порядка 10-12 часов.

Детям 6-13 лет нужно спать примерно 10-11 часов.

Подросткам на сон нужно выделить примерно 8-10 часов.

Юноши и взрослые спят от 7 до 9 часов.

Пожилым людям стоит спать порядка 7-8 часов.

Когда ложиться спать?

Наиболее комфортным временем для отхода ко сну считается 23:00. Именно в это время активно вырабатывается соматотропин (гормон роста) и восполняются другие гормоны.

Подготовка ко сну.

Большое влияние на ваше высыпание оказывает качество сна. Если вы очень устали в течение дня, и сил для прогулки у вас нет, умойтесь и выпейте чай или травяной отвар перед сном. Также не пользуйтесь гаджетами примерно за час до отхода ко сну. Не смотрите на ночь телевизор и не играйте в видеоигры, если хотите выспаться.



Соблюдай правила личной гигиены и безопасного поведения.

Одевайся строго по погоде. Соблюдай технику безопасности во время физического труда, занимаясь спортом, при использовании спортивного инвентаря.

Гигиена как наука представляет собой очень широкое понятие, охватывающее практически все стороны жизни людей. Слово «гигиена» произошло от греческого *hygienos*, что означает **«приносящий здоровье». Определений Гигиене очень много, но, пожалуй, все они означают одно: **гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека. Гигиена включает в себя множество разделов, один из них - личная гигиена.****

Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

Стоит уделить внимание таким аспектам личной гигиены

- как: гигиена тела**
- гигиена рук**
- гигиена полости рта.**



Не позволяй другим, тем, кто прикидывается твоим «многоопытным» другом, заманивать тебя в ловушку. Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное, наркотические средства или психотропные вещества и их аналоги - другие одурманивающие вещества. Если возникает неуютное чувство, не надо стесняться – твердо заяви о своём отношении к этому, скажи решительное и однозначное **НЕТ!** Не позволяй другим делать что-то против своей воли.

НАШ МИР
БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Знай и соблюдай правила общения.

Доброжелательно относитесь к людям. (Чаще говори вежливые слова, говори всегда правду, ведь ложь не красит человека, не перебивай старших, не загрязняй свою речь нецензурными словами.) Прежде чем вступить в конфликтную ситуацию, подумай над тем, какой результат ты хочешь получить. – В конфликте признавай не только свои интересы, но и интересы другого человека. Это позволит тебе сохранить в норме своё психическое здоровье. Помни! Общение - это ежедневный труд.

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ



- Улыбайтесь. Излучайте положительные эмоции. Весёлый, жизнерадостный, спокойный человек всегда привлекает.
- Интересуйтесь собеседником как личностью.
- Называйте собеседника по имени.
- Слушайте и умейте распределять инициативу в разговоре.
- Поддерживайте темы разговора, которые предложил собеседник.



***Сделать правильный
выбор сложно, но это
сделает тебя
увереннее, сильнее и
успешнее!***



Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.



1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.

2. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.

3. Соблюдайте режим дня.

4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.

5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.

6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

7. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.

8. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.

9. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.

10. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

A large, bright orange sun is setting over a blue ocean. The sun is partially obscured by the text. The sky is a deep blue with some light clouds. A seagull is flying in the sky to the right of the sun. The water is dark blue with some ripples.

Спасибо за
внимание.