



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»



**Профилактика
гриппа и ОРВИ
для детей**



Витаминизация

**Для профилактики
заболеваний
рекомендуется**



Вакцинация



Влажная уборка
помещения



Личная гигиена



Ограничение
контактов

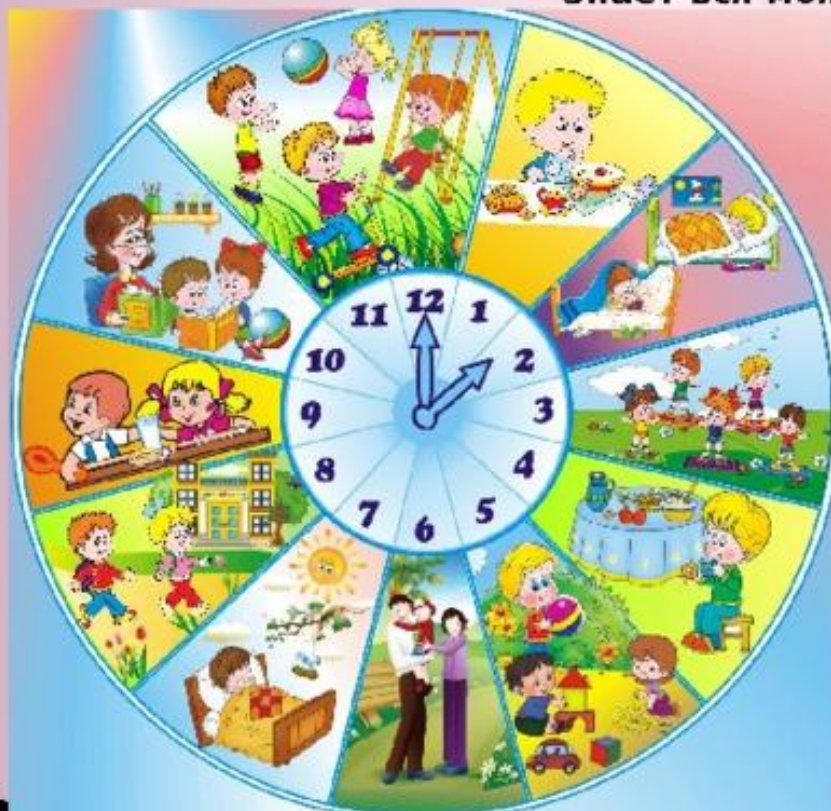


Промывание
носа солевым
раствором

«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!**

