

Здоровая семья – здоровый ребёнок



ЗДОРОВЬЕ – это бесценный дар, который дан человеку природой.



ЗДОРОВЬЕ – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.



Здоровые дети - это великое счастье.

Здоровье и физическое состояние школьников в настоящее время вызывают серьезную тревогу.

Около 30-35 % детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников школ уже 70-80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми.

Создание здорового образа жизни ребенка становится главной задачей взрослых.



Создание здорового образа жизни ребенка становится главной задачей взрослых.

Родители, должны принимать самое активное участие в решении этой проблемы. Кто, как не папы и мамы, дедушки и бабушки могут обеспечить детям рациональное питание, приобщить их к спорту, уберечь от вредных привычек, научить правилам гигиены

надо, показывая е
изни.



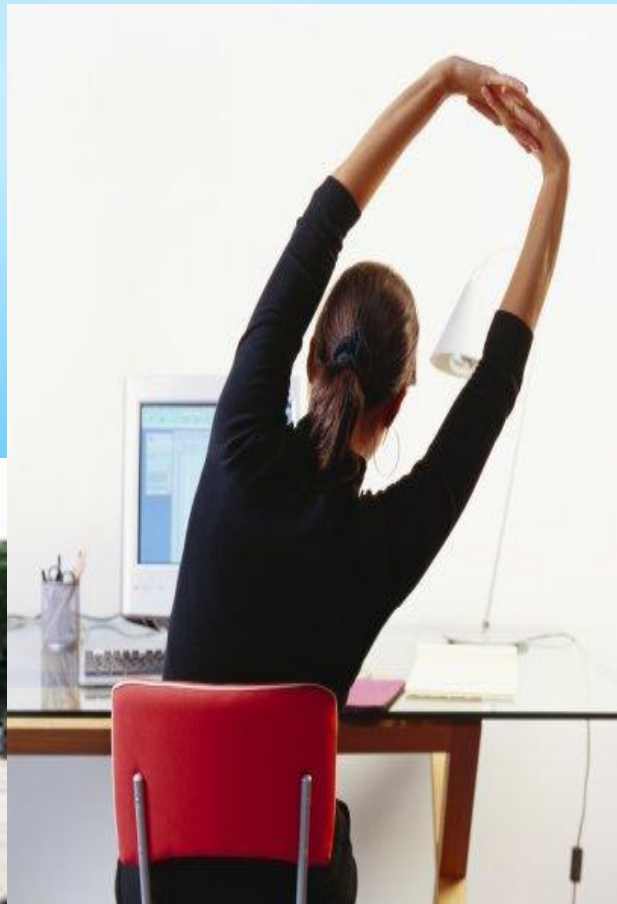
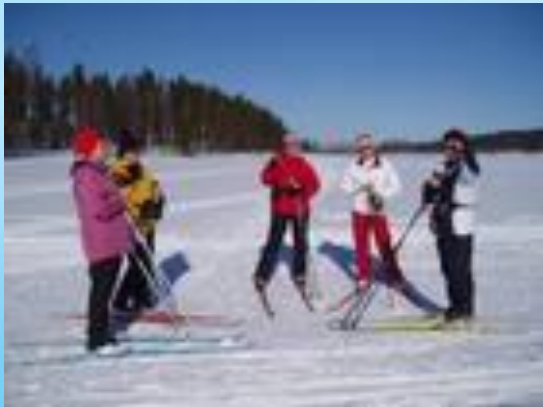
Основные составляющие здорового образа жизни:

Отказ от вредных пристрастий



Основные составляющие здорового образа жизни:

Оптимальный двигательный режим



Основные составляющие здорового образа жизни:

Рациональное питание



Основные составляющие здорового образа жизни:

Закаливание организма



Основные составляющие здорового образа жизни:

Личная гигиена



Основные составляющие здорового образа жизни:

Положительные эмоции

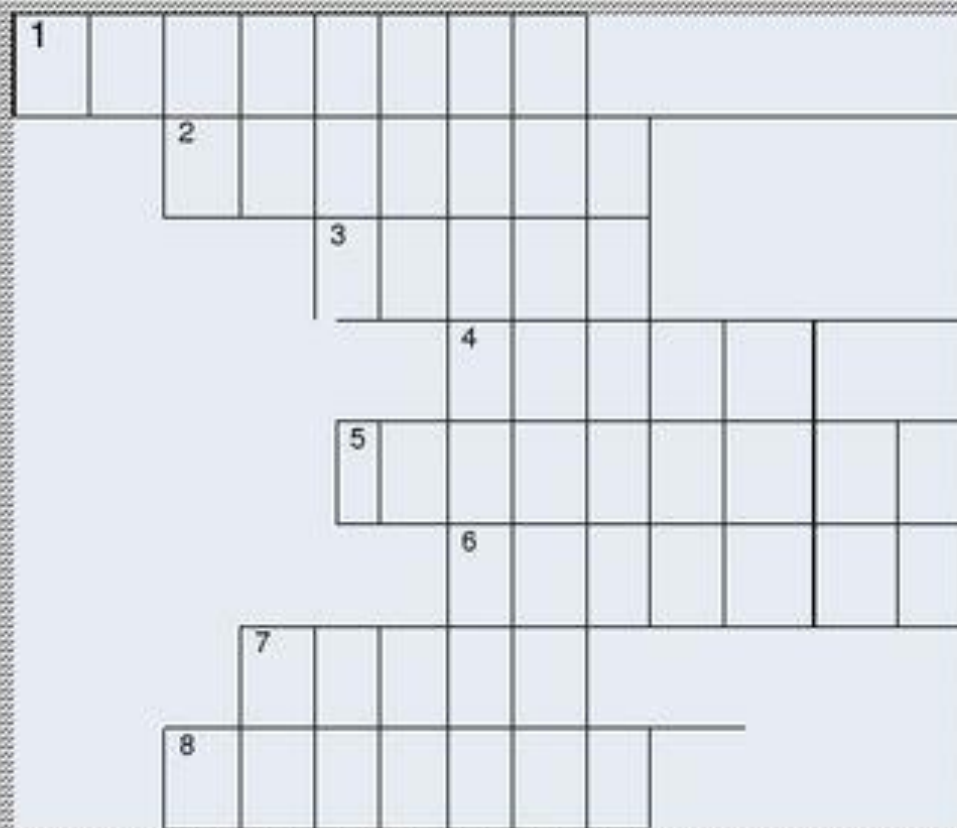


**ВАШЕ
ЗДОРОВЬЕ**



**В ВАШИХ
РУКАХ**

Кроссворд «Здоровье»



1. Воздух, вода, солнце закаливают ...
2. Комплекс упражнений, которые проводятся в утреннее время.
3. Футбол, хоккей - это ...
4. Правильное сочетание труда и отдыха
5. Двигательная активность на свежем воздухе
6. Питательное вещество, которое содержится в овощах и фруктах
7. Частота сердцебиения
8. Соблюдение чистоты тела, одежды, жилища.