



# **Здоровье ребенка в наших руках**

# Притча

“Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?....

Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.

# *Здоровье детей – в наших руках*



*“Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно”*  
*Академик, хирург Н. М. Амосов.*

# Составляющие здорового образа жизни:

- Выполнение режима дня
- Рациональное и нормированное питание
- Закаливание
- Здоровый сон
- Двигательная активность
- Личная гигиена
- Отсутствие вредных привычек

# **Факторы здоровья**

- **50% - образ жизни**
- **20% экология**
- **20% наследственность**
- **10% медицина**



## Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30





**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**







# Движение- это жизнь



# Вредные привычки

- сосать пальцы,
- грызть ногти, карандаши, ручки, посторонние предметы;
- ковырять в носу;
- ябедничать;
- обманывать сверстников и старших;
- брать чужие вещи;
- быть зависимыми от мобильного телефона, телевизора и компьютера;
- сквернословить;
- курить, пить, употреблять наркотики.



# ПОМНИМ

- 
- «Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа ЖИЗНИ»

## «Здоровье ребенка в наших руках»

Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.  
Здоровье не купишь, никто не продаст.  
Его берегите как сердце, как глаз.

(Ж. Жаббаев)