ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

Здоровье - это

Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов

(по определению Всемирной организации здравоохранения)

ПОСЛОВИЦЫ О ЗДОРОВЬЕ

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ…	…ЗДОРОВЫЙ ДУХ
ДЕРЖИ ГОЛОВУ В ХОЛОДЕ,…	…А НОГИ - В ТЕПЛЕ
ВСЯКОЕ ДЕЛО ПОПРАВИМО, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК…	…ЗДОРОВ
ЗАБОЛЕЛ ЖИВОТ, ДЕРЖИ…	…ПУСТЫМ РОТ
ЗЕМЛЮ СУШИТ ЗНОЙ, А ЧЕЛОВЕКА - …	…БОЛЕЗНЬ
К СЛАБОМУ И БОЛЕЗНЬ…	…ПРИСТАЕТ

Здоровье зависит от следующих факторов:

50%-образа жизни,
20%-наследственности,
20%- экологической обстановки,
10%-здравоохранения.

Основные составляющие здорового образа жизни:

- Отказ от вредных пристрастий
- Оптимальный двигательный режим
- Рациональное питание
- Закаливание
- Личная гигиена
- Положительные эмоции

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Будешь правильно питаться –
со здоровьем будешь знаться!

ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Чтоб сильным и здоровым быть,
в спортивный зал надо ходить!

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИСТРАСТИЙ

Вредные привычки
пусть горят, как спички!

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Здоровье - царство смеха,
Сам смех – тропа к успеху,
И все нам удается,
когда душа смеется.

Больше улыбайтесь,
каждым днем вы наслаждайтесь!

ДОРОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ!

Любите своего ребёнка!

Любите любым: неталантливым, неудачным.

Общаясь с ним, радуйтесь, потому что

ребёнок - это праздник, который

пока с Вами!

Будьте здоровы !!!