

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 удастся,
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 !!!