



# Формирование здорового образа жизни в семье

Ни что не дается нам так  
дешево

И не ценится так дорого,



ценное здоровье.

# Статистика актуальности темы

- ◎ **/итоги опроса обучающихся в 1 классе/**  
Выполняешь ли ты дома утреннюю зарядку?  
**/ - детей/**
- ◎ Выполняют ли твои родители утреннюю зарядку?  
**/ - родителей/**
- ◎ Как долго ты смотришь телевизор ?  
**/в среднем от 3 ч. до 5 ч./ - детей/**
- ◎ Сколько времени проводишь возле компьютера, игровых приставок, телевизора?  
**( от 2 ч. до 3 ч.) / - детей/**
- ◎ Соблюдаешь ли ты режим дня?  
**/ - детей/**

# ГИГИЕНА

Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание здоровья.



# ГИГИЕНА

- ◎ Режим дня
- ◎ Рациональное питание
- ◎ Формирование правильной осанки
- ◎ Профилактика близорукости

# Защита проектов родителей

# Режим дня школьника

 [www.solnet.ee](http://www.solnet.ee)  
Детский портал  
СОЛНЫШКО

## Мой режим дня

ВРЕМЯ ВИД ЗАНЯТИЙ

П О Н Е Д Е Л Ь Н И К		

ВРЕМЯ ВИД ЗАНЯТИЙ

В Т О Р Н И К		

ВРЕМЯ ВИД ЗАНЯТИЙ

С Р Е Д А		

ВРЕМЯ ВИД ЗАНЯТИЙ

Ч Е Т В Е Р Г		

ВРЕМЯ ВИД ЗАНЯТИЙ

П Я Т Н И Ц А		

ВРЕМЯ ВИД ЗАНЯТИЙ

С У Б Б О Т А		

ВРЕМЯ ВИД ЗАНЯТИЙ

В О С К Р Е С Е Н Ь Е		

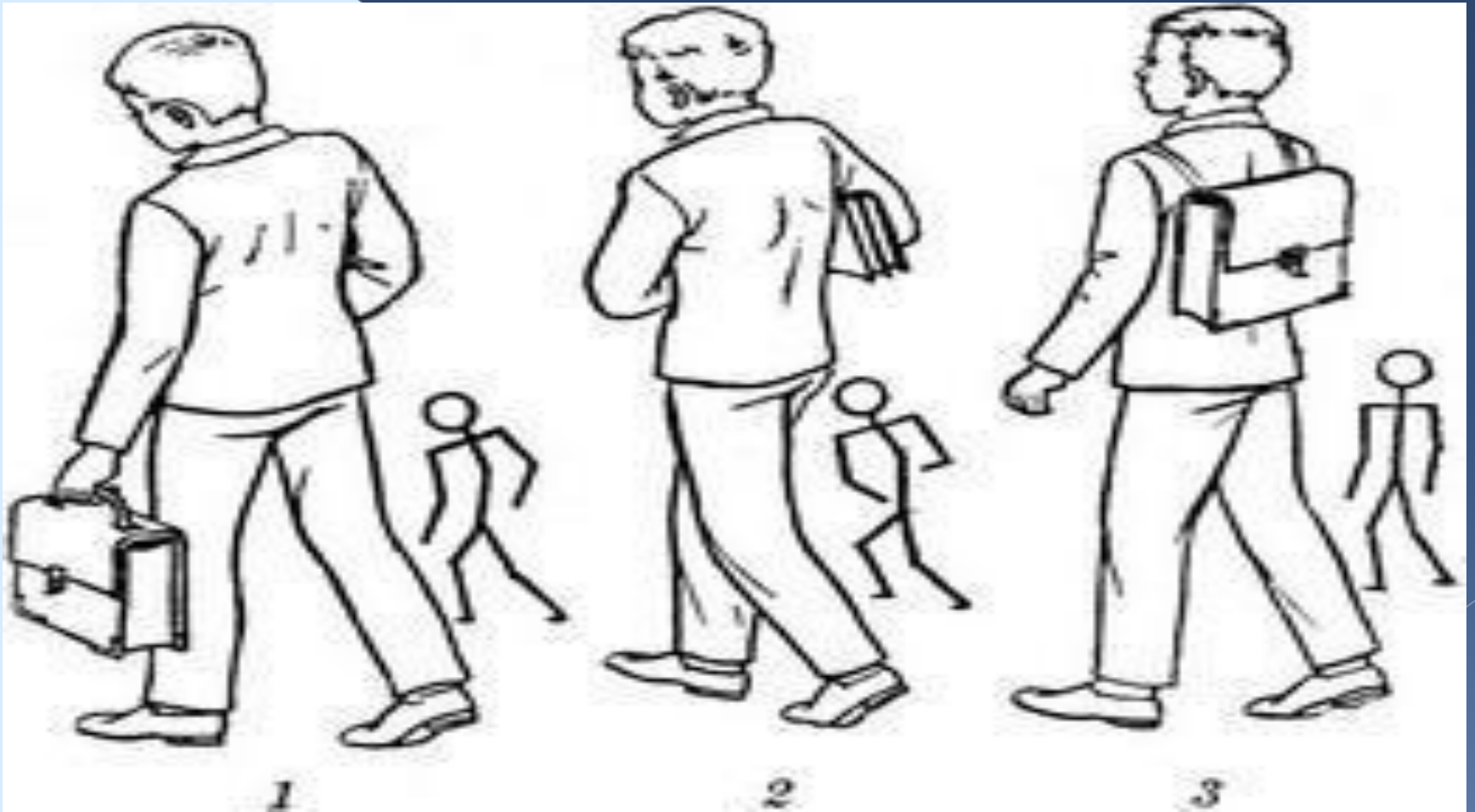
© 2006 ДЕТСКИЙ ПОРТАЛ «СОЛНЫШКО» <http://www.solnet.ee>

# Рациональное питание





# Формирование правильной осанки



# Профилактика близорукости



# Решение

- Продолжить воспитание гигиенических навыков детей дома и в школе.
- Родителям контролировать соблюдение детьми режима дня.
- Использовать рекомендации по формированию правильной осанки, рациональному питанию и профилактике близорукости.
- Оказывать детям помощь в укреплении здоровья.

Желаем, чтобы наши  
дети были здоровы



CHANGING  
SARAH  
WALKER  
MAY