



# Здоровый образ жизни

*Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать.  
Как здоровым стать.*

- **Здоровые дети - это великое счастье.**
- На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе

**Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.**

**Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:**

# Для родителей – «Здоровье моего ребёнка»

1. Почему ваш ребёнок моет руки?

- а) заставляем мы – 20 очков;
- б) моет, не осознавая – 5 очков;
- в) моет, так как знает зачем это нужно – 0 очков.

## 2. Почему ваш ребёнок чистит зубы?

- а) заставляем мы – 15 очков;
- б) чистит, не осознавая – 5  
очков;
- в) чистит, зная зачем – 0 очков.

### 3. Почему ваш ребёнок моет ноги?

- а) заставляем мы – 15 очков;
- б) моет, не осознавая – 10 очков;
- в) моет, зная зачем – 0 очков.

## 4. Почему ваш ребёнок делает зарядку?

а) заставляем мы – 15 очков;

б) так положено – 10 очков;

в) знает, что для здоровья – 0

ОЧКОВ.

**5. Знает ли ваш ребёнок, что даёт ему свежий воздух?**

**А) да – 5 очков;**

**Б) нет – 10 очков.**

**8. Знает ли ваш ребёнок, зачем  
нужно ходить в спортивную  
секцию или танцевальный  
кружок?**

**А) да – 0 очков;**

**Б) нет – 10 очков.**

**7. Знает ли ваш ребёнок,  
сколько времени нужно  
проводить у телевизора?**

А) да – 0 очков;

Б) не уверен – 5 очков;

В) нет – 10 очков.

**6. Знает ли ваш ребёнок,  
сколько нужно спать и зачем  
нужен сон?**

А) да – 0 очков;

Б) не уверен – 5 очков;

В) нет – 10 очков.

**Если вы набрали от 0 до 5 очков**  
– ваш ребёнок в полном  
порядке.

**От 25 до 40 очков** – у него уже  
есть привычки, вредные для  
здоровья, но с ними ещё не  
трудно бороться.

**От 40 и более** – срочно  
помогите ему бороться за  
здоровье.

**Рационально  
е**

**питание**

**Отказ от  
вредных**

**привычек**

# **Здоровый образ жизни**

**Положительн  
ые**

**ЭМОЦИИ**

**Двигательная  
активность**

**«Семья – один из шедевров природы.»**



*Здоровый ребенок*



*в здоровой семье*