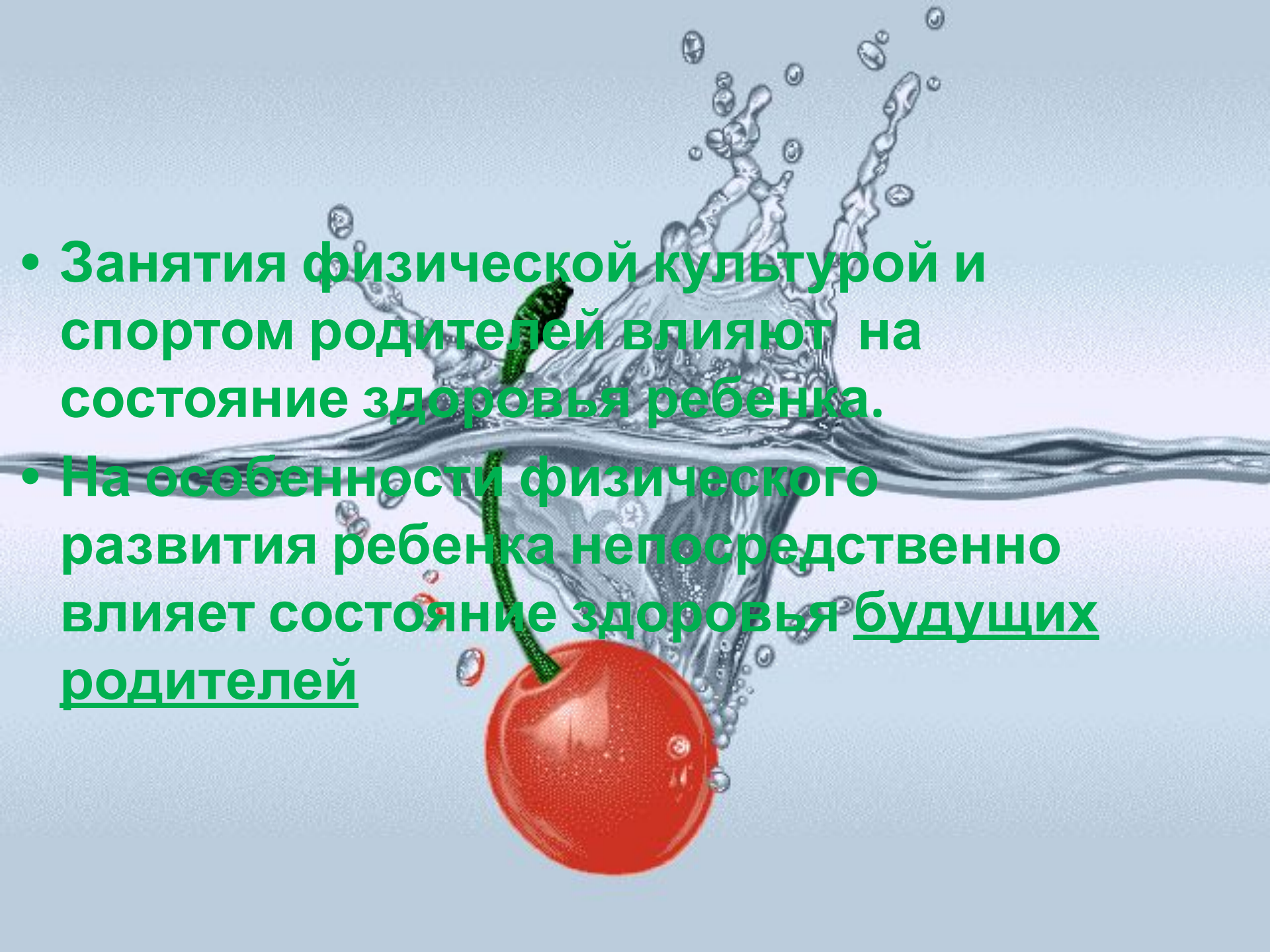
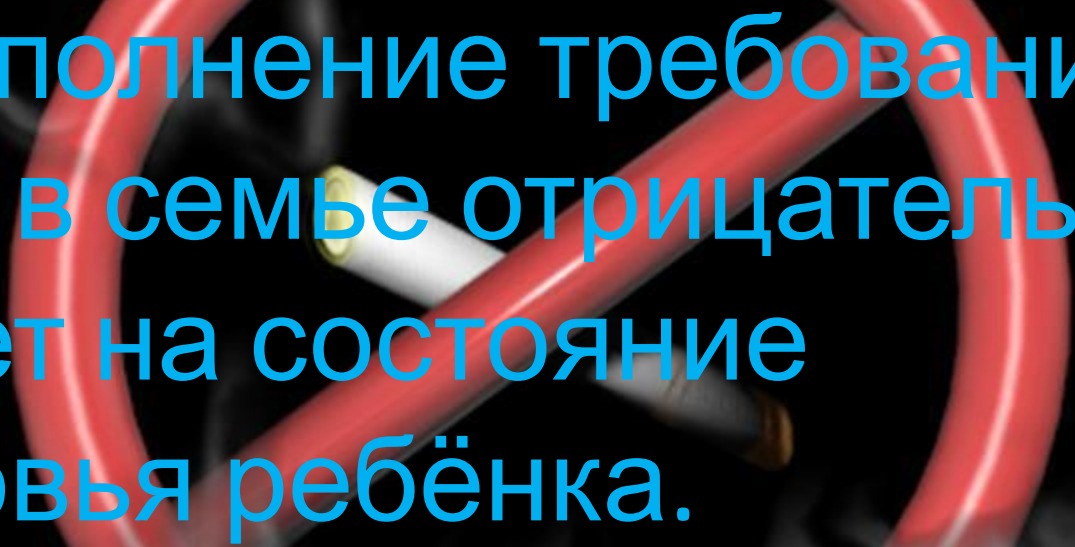


A vibrant action shot of snowboarders on a mountain. In the center, a snowboarder in a red jacket is captured mid-air, performing a jump over a rocky ridge. To the left, another snowboarder in a dark jacket stands on the ridge, looking towards the camera. In the background, a third snowboarder is visible on the slope. The sky is a clear, bright blue, and the snow is white with some shadows on the rocks.

Здоровье -  
родители и дети.



- 
- Занятия физической культурой и спортом родителей влияют на состояние здоровья ребенка.
  - На особенности физического развития ребенка непосредственно влияет состояние здоровья будущих родителей



–Невыполнение требований  
ЗОЖ в семье отрицательно  
влияет на состояние  
здоровья ребёнка.

No Smoking

HAILE GEBRESLASSIE

# Здоровый образ жизни.

world champion 5.000 + 10.000 metres

жизни – активная и целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

**Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя:**

- Соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха;
- Следование правилам личной гигиены, закаливание;
- Рациональное питание;
- Оптимальную двигательную активность – занятия физическ





# Здоровье



правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Толковый словарь.

Здоровье – состояние полного физического, социального и психического благополучия, которое не сводится только к отсутствию болезни или физического недостатка.

Всемирная организация здравоохранения 1978год.

1. Чем старше ребенок, тем меньше родители уделяют внимания его физическому воспитанию.

2. На данный момент родители не могут или возможно не умеют правильно организовать досуг своего ребенка, привлечь его к соблюдению составляющих здорового образа жизни.



Причины плохого здоровья детей  
заключаются в семье, их много, это:

- -условия для здорового образа жизни ребенка,
- -профилактика заболеваний,
- -неправильное питание,
- -несоблюдение рационального психологического и гигиенического режима в семье.

## Рекомендации для родителей по организации ведения ЗОЖ и активного досуга детей:

- Рекомендации для родителей по закаливанию детей.
- Рекомендации для родителей по соблюдению режима полноценного питания.
- Рекомендации для родителей по организации правильного режима дня школьника.
- Рекомендации для родителей по организации пеших прогулок и походов.
- Рекомендации для родителей о организации лыжных прогулок.
- Рекомендации для родителей о организации катания на коньках.
- Рекомендации для родителей о организации спортивной площадки.



Здоровья вам  
и вашим  
детям!

