

# Здоровье ребёнка в наших руках!



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

# Компоненты здорового образа жизни



# режим дня

5



6



3



4



1



9



10



8



7



2



# СОМ



# Что же нужно делать, чтобы победить микробов?

Соблюдайте чистоту (гигиену) тела

Соблюдайте чистоту одежды

Соблюдайте чистоту дома



# ЧИСТОТА ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

*«От простой воды и мыла  
У микробов тают силы»*



# Правильно питайся!



*«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть»*



## Витамин А



## Витамин В



## Витамин Д



## Витамин С





# Больше двигайтесь!

*«В путь – дорогу собирайся,  
За здоровьем отправляйся»*



# Закаливание



- контрастное воздушное закаливание
- хождение босиком
- контрастный душ (обливание ног)
- полоскание горла прохладной водой



# Нет вредным привычкам!

ЧАСТО ЕСТЬ  
СЛАДКОЕ  
ЛЁЖА

НАДЕВАТЬ ЧУЖУЮ  
ОДЕЖДУ

ГРЫЗТЬ

НОГТИ  
СМОТРЕТЬ

БЛИЗКО

ТЕЛЕВИЗОР  
ПЕРЕТЬ ГЛАЗА

ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ

ГРЫЗТЬ РУЧКИ И  
КАРАНДАШИ

## Вредные привычки

ЧИТАТЬ ПРИ ХОРОШЕМ ОСВЕЩЕНИИ  
КУШАТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ

ГУЛЯТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

ПРОМЫВАТЬ ПО УТРАМ ГЛАЗА

ЗАКАЛЯТЬСЯ

МЫТЬ УШИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЧИСТИТЬ ЗУБЫ  
2 РАЗА В ДЕНЬ

ОБЕРЕГАТЬ ГЛАЗА ОТ УДАРОВ

## Полезные привычки

**Семья с существующими в ней взаимоотношениями между детьми и родителями – первая школа интеллектуального, нравственного, эстетического и физического здорового воспитания.**

**В.А. Сухомлинский**





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

