

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!**

