

**Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - Планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!**





17-20%

Внешняя среда
и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание

ЗДОРОВЬЕ

45-55%

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Основные составляющие здорового образа жизни:

- Отказ от вредных пристрастий
 - Оптимальный двигательный режим
 - Рациональное питание
 - Закаливание
 - Личная гигиена
 - Положительные эмоции
-

Режим дня

7.00 – Знай, дружок, что в 7 утра хватит спать, вставать пора.

7.15 – А проснувшись, не лежи, зарядку сделай, постель застели.

7.30 – Вот и завтракать пора: каша ждет тебя с утра.

8.00 – Как поел, портфель бери, в школу с радостью иди.

8.30 – 14.00 – В школе слушай все внимательно, будь прилежным и старательным.

14.15-14.30 – По дороге домой не спеши, держись правой стороны.

15.00-17.00 – После школы погуляй, про обед не забывай.

17.00-19.00 – Пришло время постараться за уроки приниматься. Об одном не забывай: в промежутках отдыхай.

19.00-20.00 – Дома маме помоги и немного отдохни.

20.00-21.00 – Теперь можно погулять, можно книжку почитать, телевизор посмотреть, или с мамой посидеть.

21.30 – Знай, спокойный, крепкий сон тебе очень нужен он.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**



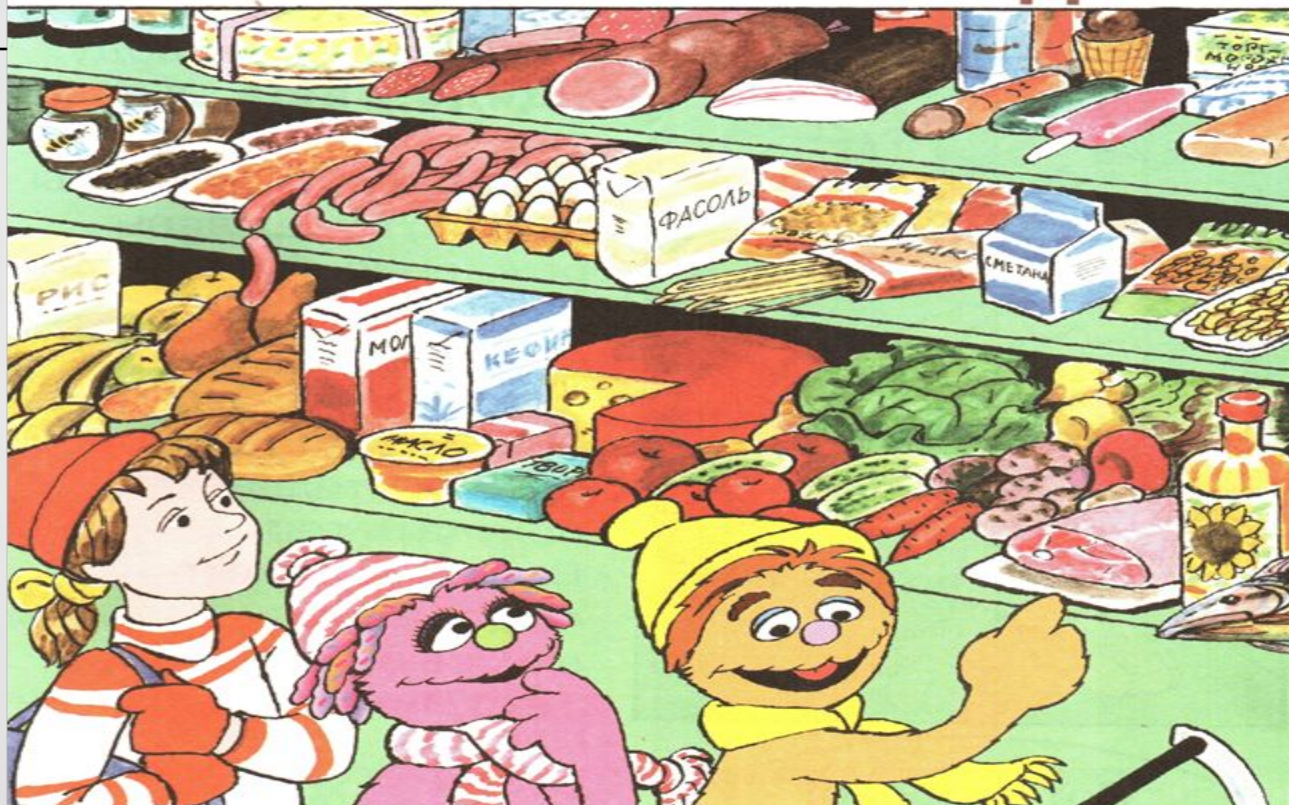
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



**Будешь правильно питаться –
со здоровьем будешь знаться!**

Что разрушает здоровье, что укрепляет?

Продукты САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



ЯЛОУКИ

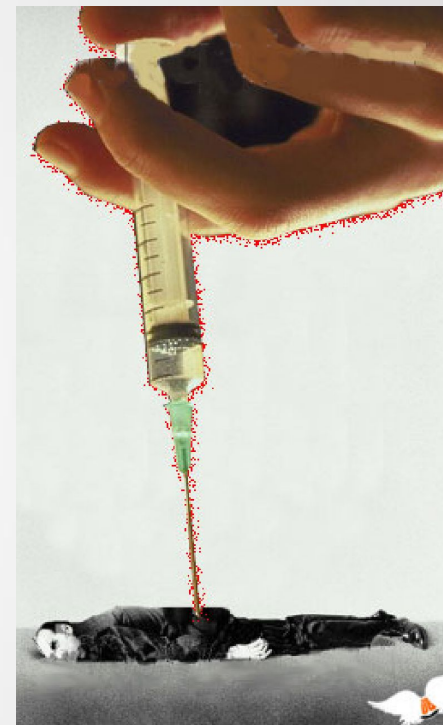
ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ

ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



**Чтоб сильным и здоровым быть,
в спортивный зал надо ходить!**

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИСТРАСТИЙ



**Вредные привычки
пусть горят, как спички!**

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



**Здоровье - царство смеха,
Сам смех – тропа к успеху,
И все нам удастся,
когда душа смеется.**

**Больше улыбайтесь,
каждым днем вы наслаждайтесь!**

Будьте здоровы !!!



Здоровье семьи – здоровье ребенка.
В эту истину вложен глубокий смысл.
Идти по жизни с девизом в руках:
«Здоровье» необходимо ценить!

Спасибо за внимание!

