



**ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ –
ЗДОРОВЫЙ
РЕБЕНОК.**

Основные составляющие здорового образа жизни.

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

ПОСЛОВИЦЫ О ЗДОРОВЬЕ

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ...

...ЗДОРОВЫЙ ДУХ

**ДЕРЖИ ГОЛОВУ В
ХОЛОДЕ,...**

...А НОГИ - В ТЕПЛЕ

ВСЯКОЕ ДЕЛО ПОПРАВИМО, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК...

...ЗДОРОВ

ЗАБОЛЕЛ ЖИВОТ, ДЕРЖИ...

...ПУСТЫМ РОТ

ЗЕМЛЮ СУШИТ ЗНОЙ, А ЧЕЛОВЕКА - ...

...БОЛЕЗНЬ

К СЛАБОМУ И БОЛЕЗНЬ...

...ПРИСТАЕТ



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

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)

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



*Сбалансированное
питание*



*Активный
образ жизни*



*Психологическое
здоровье*

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

**А сейчас послушаем
советы Мальвины.**



*Где прячется
здоровье?*



**Спинка ровная, прямая
Быть должна у малыша.
Упражнения для осанки
Выполняем не спеша:
Назад прогнулись,
потянулись,
Словно в море лодочка,
А теперь, присев, согнулись,
Как на лыжах с горочки.
Улеглись и ножки кверху -
Сгибаем, разгибаем:
Велосипедную прогулку
Смешно изображаем!**



**Утром форточку откроем,
Свежий воздух пригласим.
Зарядка нас взбодрит,
настроит
И прибавит новых сил.**



Так приятно посетить
В любое время года
Тропинки парков,
Скверов и аллей.
Они для нас
Как островки природы,
Так щедро дарят
Свежий воздух для людей.





**Завтрак, полдник, днем обед
И вечерний ужин.
Для здоровья малышам
Режим питания нужен!
Кушай правильно, дружок,
Вовремя и в меру.
Подрастать ты будешь в срок
Здоровым непременно.**



**Помни истину простую: лучше
видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую или
сок морковный пьёт.
От простуды и ангины
помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон, хоть
и очень кислый он.**

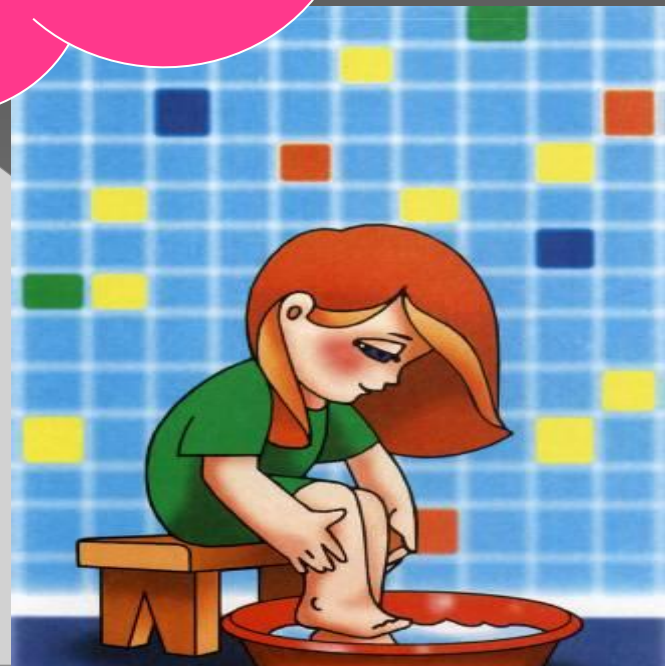


**Умывать лицо и руки,
Шею непременно
Надо по два раза в сутки,
Снижая постепенно
У воды температуру,
Чтобы позабыть микстуру.**





**Знает даже осьминог,
Что «идет простуда с ног».
Значит, всем пора понять –
Надо ноги закалять:
Утром в таз воды прохладной
Нам ступни поставить надо.
Ненадолго, на чуть-чуть...
Завтра тоже не забудь!
А затем свои ступни
Полотенцем разотри.**



**Обогрейте словом, обласкайте
взглядом,
От хорошей шутки тает даже снег.
Это так чудесно, если с вами рядом
Станет добрым и весёлым хмурый
человек.**





Будьте здоровы!



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**