

**МКОУ «СОШ № 9»  
п. Сибирцево**

# **«Здоровая семья – здоровый ребёнок»**



**Автор: Сухая Варвара,  
ученица 5 «б» класса, 11 лет.  
Руководитель: Литовченко  
Альфия Константиновна**

Посмотрите  
на меня :  
Варечка  
Сухая я



Я совсем уже большая. В школу в 5 класс хожу. Я в посёлке проживаю, и Сибирцево люблю. За здоровьем я слежу. Вам об этом расскажу.

Для меня здоровый образ жизни – это прогулки на чистом воздухе. Это отдых на природе со своей семьёй. Это правильное питание, кушать то, что сам вырастил. Это отказ от вредных привычек.



# Моя семья





# ЭТО НАШ ОТДЫХ





Мы мороза не боимся. Горячим чаем угостимся!







# Отдых любим на природе и одеты по погоде.











Огород мы сами садим,  
всё, что вырастим - едим!













Всё самое лучшее  
на вашей грядке.





# Советы по ЗОЖ

- ❖ Больше двигаться (кому необходимо) - утренняя зарядка (или разминка), прогулки, пробежки, по возможности ходьба на лыжах и катание на коньках. Больше бывать на свежем воздухе.
- ❖ Уделять гигиене достаточное внимание - придерживаться правил гигиены тела, жилища, в общественных местах, питания и т.д..
- ❖ Закаливаться - это укрепляет иммунитет, повышает жизненный тонус. Не забывайте так же, что свежий воздух, вода, солнечный свет - полезнейшие природные средства закаливания.
- ❖ Организовать правильное (рациональное) питание
- ❖ Отказаться от вредных привычек!
- ❖ Соблюдать режим дня.
- ❖ Обрести душевное спокойствие, равновесие.

Мои родители подают мне хороший пример, они ведут здоровый образ жизни. И я для своих детей буду таким же примером.