

Нижневартовский район Учитель начальных классов Бондаренко Светлана Валентиновна



Люблю то, что преподаю, и люблю тех, кому преподаю.

Сайт учителя: <http://svetabondarenko.ucoz.ru>

Как сохранить здоровье ребенка?



Что влияет на здоровье?

образ жизни – 50%

экология – 20%

наследственность – 20%

качество медицинской помощи – 10%

Кодекс здоровья

1. Рациональное питание



Кодекс здоровья

2. Двигательная активность



Кодекс здоровья

2. Двигательная активность

**Прогулки на свежем воздухе,
активный отдых, занятия
спортом, утренняя зарядка,
совместные выходы на
природу, совместный просмотр
телепередач, семейные обеды,
выезд в театр**

Кодекс здоровья

2. Двигательная активность

- прогулки на свежем воздухе;
- активный отдых;
- занятия спортом;
- утренняя зарядка;
- совместные выходы на природу.

Кодекс здоровья



Кодекс здоровья

4. Закаливание



Кодекс здоровья

5. Благоприятный климат в семье



Формы совместного отдыха

- **совместная творческая деятельность;**
- **совместная трудовая деятельность;**
- **совместная спортивная деятельность.**

Кодекс здоровья

- 1. Рациональное питание.**
- 2. Двигательная активность.**
- 3. Личная гигиена.**
- 4. Закаливание.**
- 5. Благоприятный климат семьи.**