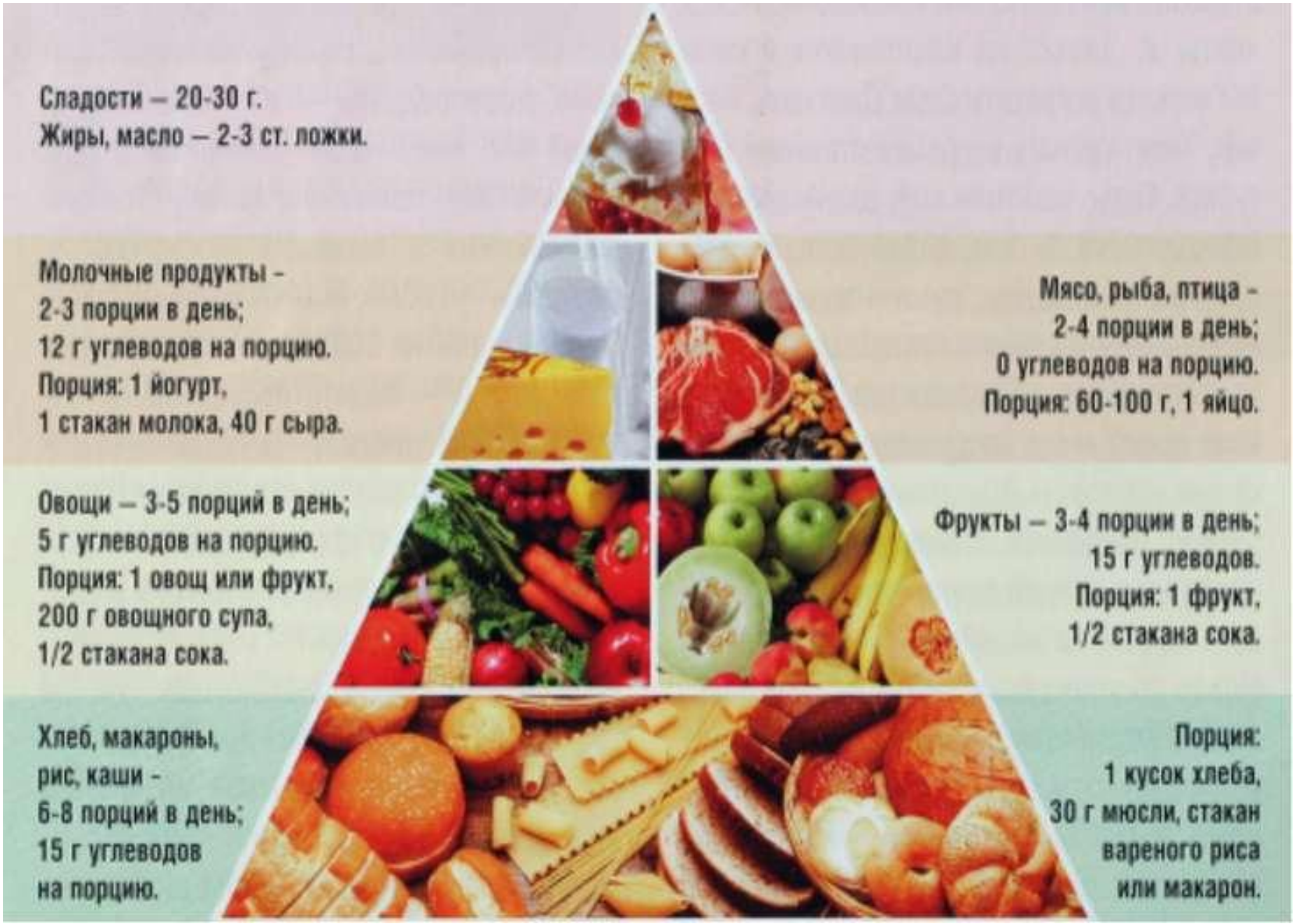
# РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

## «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЦЕЛЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА»

# ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ

- на 20% от наследственных факторов;
- на 10% - от развития медицины;
- на 20% - от состояния окружающей среды;
- на 50% - от образа жизни человека.

# ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

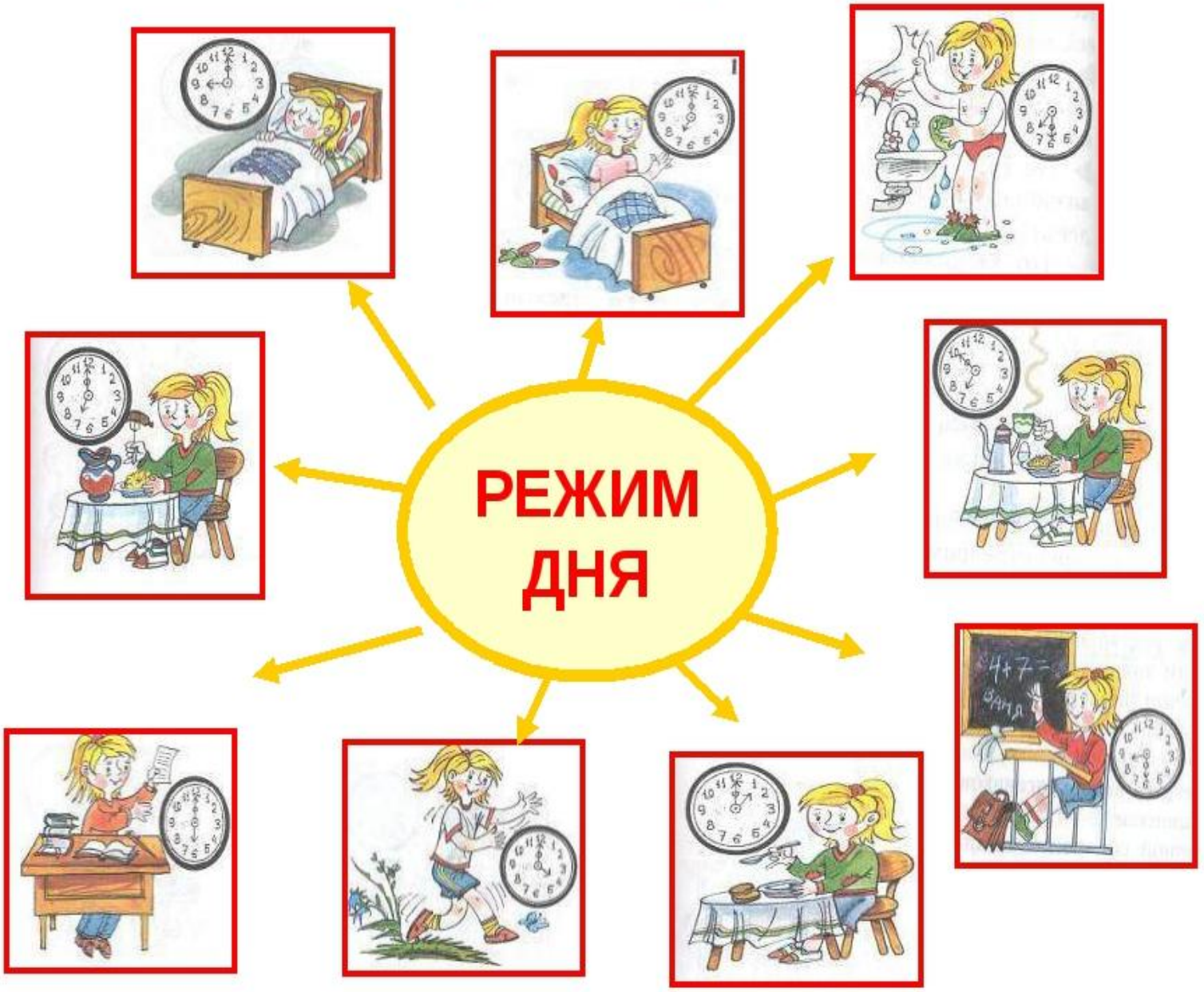


# Режим питания

| Приём пищи | Время | Распределение суточного рациона (в %) |
|---|---|---|
| Первый завтрак | $7^{00} - 7^{30}$ | 25 |
| Второй завтрак | $10^{30} - 11^{00}$ | 10 |
| Обед | $14^{00} - 14^{30}$ | 35 |
| Полдник | $16^{30} - 17^{00}$ | 10 |
| Ужин | $19^{30} - 20^{00}$ | 20 |

# РЕЖИМ ДНЯ И ЗДОРОВЬЕ

# Соблюдай всегда.



# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

# ГИГИЕНИЧЕСКАЯ НОРМА СУТОЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

(А.Г.Сухарев)

| ВОЗРАСТ | ЛОКОМОЦИИ (ТЫС.ШАГОВ) | ДВИГАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ (В ЧАСАХ) | ЭНЕРГОЗАТРАТЫ (ККАЛ/СУТ) |
|---|---|---|---|
| 6-10 ЛЕТ (ОБА ПОЛА) | 15-20 | 4-5 | 2500-3000 |
| 11-14 ЛЕТ (ОБА ПОЛА) | 20-25 | 3,4-4,5 | 3000-3500 |
| 15-17 ЛЕТ (ЮНОШИ) | 25-30 | 3-4 | 3500-4300 |
| 15-17 (ДЕВУШКИ) | 20-25 | 3,0-4,5 | 3000-4000 |

# ПОЛЕЗНЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ

# Правила безопасности в Интернете

Никогда не рассказывай о себе незнакомым людям в Интернете: где ты живешь и учишься, не сообщай свой номер телефона. Не говори никому, где работают твои родители и номера их телефонов.

Всегда спрашивай родителей о непонятных вещах, которые ты встречаешь в Интернете. Они расскажут тебе, что можно делать, а что нет.

Никогда не отвечай на сообщения от незнакомцев в Интернете и не отправляй им смс. Если незнакомый человек предлагает встретиться или пишет тебе оскорбительные сообщения — сразу скажи об этом родителям!

Если в Интернете ты решил скачать картинку, игру или мелодию, а тебя просят отправить смс — не делай этого! Ты можешь потерять деньги, которые мог бы потратить на что-то другое.

Если ты регистрируешься на сайте, в социальной сети или в электронной почте, придумай сложный пароль, состоящий из цифр, больших и маленьких букв и знаков. Помни, что твой пароль можешь знать только ты и твои родители.

SkyDNS

Давайте растить
детей здоровыми!