

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

Сладости — 20-30 г.
Жиры, масло — 2-3 ст. ложки.

Молочные продукты —
2-3 порции в день;
12 г углеводов на порцию.
Порция: 1 йогурт,
1 стакан молока, 40 г сыра.

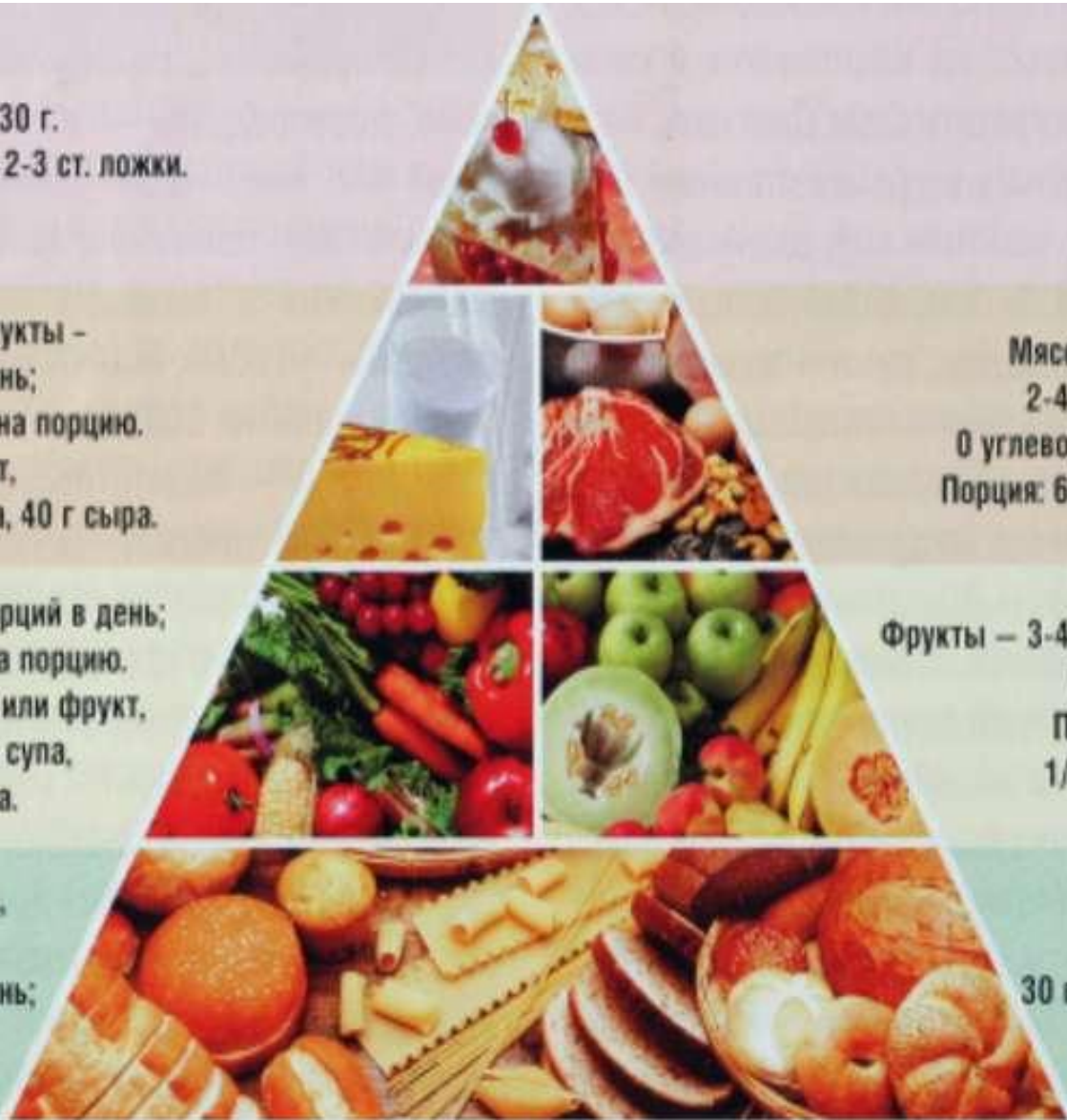
Овощи — 3-5 порций в день;
5 г углеводов на порцию.
Порция: 1 овощ или фрукт,
200 г овощного супа,
1/2 стакана сока.

Хлеб, макароны,
рис, каши —
6-8 порций в день;
15 г углеводов
на порцию.

Мясо, рыба, птица —
2-4 порции в день;
0 углеводов на порцию.
Порция: 60-100 г, 1 яйцо.

Фрукты — 3-4 порции в день;
15 г углеводов.
Порция: 1 фрукт,
1/2 стакана сока.

Порция:
1 кусок хлеба,
30 г мюсли, стакан
вареного риса
или макарон.



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

Режим дошкольного

ребенка

возраста



УТРО ДЕНЬ



ВЕЧЕР

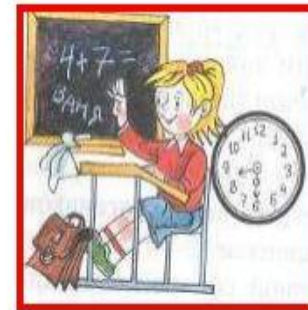


НОЧЬ



Соблюдай всегда.

РЕЖИМ ДНЯ



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.

Давайте растить



детей здоровыми!