

# 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.**