В ЗДОРОВОЙ
СЕМЬЕ –
ЗДОРОВЫЙ
РЕБЁНОК

«С днем знаний»

День пришёл. Звонки звените!
Начинайся год учебный,
Год мечтаний и открытий,
Грустный год и год волшебный.
Как сияет класс знакомый!
Вроде всё привычно, просто,
Только каждый месяц школьный
Ставит множество вопросов.
Пожелаем выйти с честью
Из нелёгких испытаний,
Много радостных известий,
Пусть удача будет с вами!
Исполнения желаний
И друзей хороших много,
И в огромном море знаний
Отыскать свою дорогу!

Ирина Асеева

- *Что не купишь ни за какие деньги?*

- *Что для человека дороже всего?*

- *Если его потеряешь, то вернуть его очень сложно, а часто даже невозможно.*

ЗДОРОВЬЕ

По исследованиям ученых здоровье человека на **50%** - его ***образ жизни***, на 20% - **наследственность**, еще 20 % - **окружающая среда** и только 10% - **здравоохранение**.

Что нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в 12 сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажёр и тренировка?

Свёкла, помидор, морковка?

Что нужно для здоровья?

Пыль и грязь у нас в квартире?

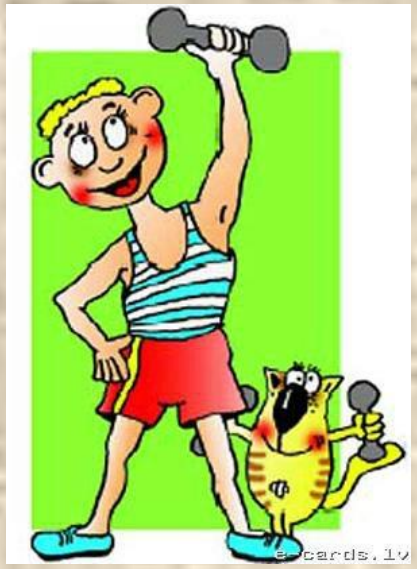
Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Что нужно для здоровья?

Страх, уныние, тоска?



Скейтборд - классная доска?

Спорт, зарядка, упражнения?

А компьютерные бдения?

Бег по парку по утрам?

Музыкальный тарарам?

Сон глубокий до обеда?

Полуночная беседа?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

ЗДОРОВЬЕ

З - закалка

Д - диета

О - отдых

Р - режим дня

О - отказ от вредных привычек

В - витамины, велосипед, водные процедуры

Ь-

Е - ежедневные пробежки

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

ЗДОРОВЬЕ = (режим дня +
+ правильное питание)х
х хороший отдых –
- вредные привычки

Правильное питание

“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”.

Сократ