



**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%** - **здоровоохранение**.





# Что нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?



Лет в 12 сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажёр и тренировка?



Свёкла, помидор, морковь?





# 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?**

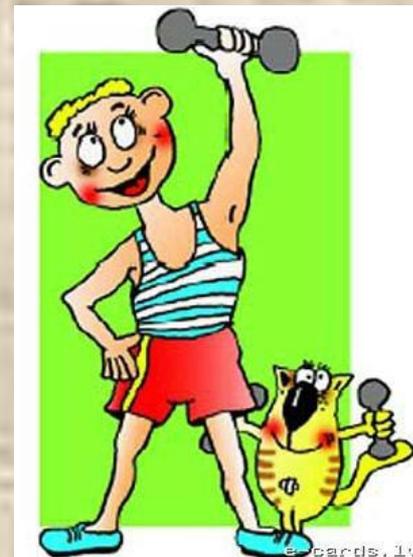
**Музыкальный тарарам?**

**Сон глубокий до обеда?**

**Полуночная беседа?**

**Если строг у нас режим –**

**Мы к здоровью прибежим!**





# ЗДОРОВЬЕ

**З** - закаливание

**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*

