



**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?

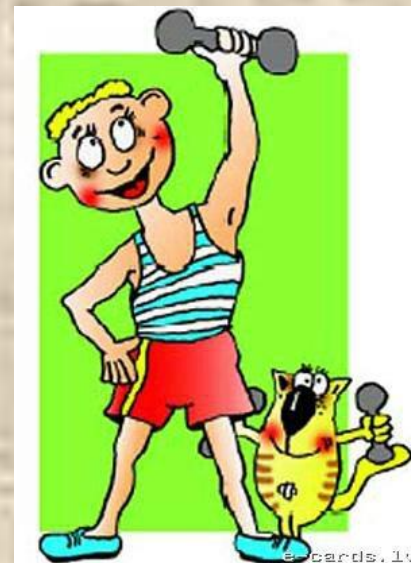
Музыкальный тарарам?

Сон глубокий до обеда?

Полуночная беседа?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!





ЗДОРОВЬЕ

З - закалика

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

