

Как сохранить здоровье?



ЗДОРОВЬЕ

Как жизненная ценность
ставится на 9 место.

(из опроса российских
учащихся)

Уроки физической культуры
восполняют дефицит
двигательной активности
только на 11%.



Признаки слабого физического здоровья

- Сонливость
- Нервное состояние
- Плохое настроение
- Усталость
- Апатия
- Проблемы с памятью
- Страхи



Факты

Школьник должен
ежедневно делать
23 – 30 тысяч шагов.

30-40% школьников не
устраивают
перерывов между
приготовлением
уроков

51% детей
вообще не
бывают на
улице по
возвращении из
школы.

Из 100 родившихся детей у 20 с
течением времени развивается
плоскостопие, связанное со
слабостью мышц.

Пути решения проблем



Зарядка
по утрам
Пешие
прогулки

Питание
Сон
Режим

Свежий воздух
Активный отдых
во время
каникул на
природе

Отказ от
вредных
веществ

Советы родителям!

Воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом.

Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности.

Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы.

Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его характер и волю.

Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение.

На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка

Совершайте со своим ребенком прогулки по свежему воздуху всей семьей, походы и экскурсии

Уважаемые папы и мамы!

**Помогите своим
детям сохранить
здоровье!**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!