

Здоровый ребенок в здоровой семье



www.tvoyrebenok.ru



Составила учитель первой категории
МОУ СОШ №5 с. Журавского
Новоселицкого района
Ставропольского края
Дубейко О.Г.

Здоровье – это

Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов

(по определению Всемирной организации здравоохранения)

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

СОЦИАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ



Здоровье зависит от следующих факторов:

**50%– образа жизни,
20%– наследственности,
20%– экологической обстановки,
10%– здравоохранения.**

Основные составляющие здорового образа жизни:

- Отказ от вредных пристрастий
 - Оптимальный двигательный режим
 - Рациональное питание
 - Закаливание
 - Личная гигиена
 - Положительные эмоции
-

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИСТРАСТИЙ



**Вредные привычки
пусть горят, как спички!**

ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



**Чтоб сильным и здоровым быть,
в спортивный зал надо ходить!**

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Будешь правильно питаться – со здоровьем будешь знаться!

ЗАКАЛИВАНИЕ



Закаляйся, если хочешь быть здоров!

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**

Формула здоровья

З
Д
О
Р
О
В
Ь
Е =



«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля».



Шопенгауэр А.

«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.»

Гораций

Будьте здоровы!



С
ДНЁМ
ЗНАНИЙ!

1 сентября

ED.ua