

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ



Важнейшие составляющие здорового образа жизни

- ❖ Закаливание
- ❖ Личная гигиена
- ❖ Двигательная активность
- ❖ Психологический климат в семье
- ❖ Полноценное питание
- ❖ Сон
- ❖ Режим дня

Закаливание

З а к а л и в а н и е



Закаливание – это образ жизни: Ваш и Вашего ребенка! Если Вы хотите, чтобы ваш маленький человечек был сильным и здоровым, полным энергии и чтобы ему легко все удавалось – ведите здоровый образ жизни и закаляйтесь!



Личная гигиена

Средства личной гигиены

гигиена



жилища



личная гигиена

гигиена



кожи

гигиена



питания

гигиена



Воды

гигиена



одежды

Движение-это жизнь



Дети – это
жизнь,
жизнь –
это
движение.
Позволяйт
е вашим
детям
больше
двигаться!

Окружите ребенка Любовью, пониманием, одобрением – они также нужны маленькому человечку для здоровья как воздух и солнечный свет! Говорят: в здоровом теле – здоровый дух. Так же и наоборот – при здоровом духе будет здоровое тело. Так укрепляйте же дух своего малыша ласками, добрыми словами и телесным теплом.

Психологический климат в семье



Окружите ребенка Любовью, пониманием, одобрением – они также нужны маленькому человечку для здоровья как воздух и солнечный свет! Говорят: в здоровом теле – здоровый дух. Так же и наоборот – при здоровом духе будет здоровое тело. Так укрепляйте же дух своего малыша ласками, добрыми словами и телесным теплом.

Полноценное питание



Для полноценного развития всех органов и систем растущего организма ребенку необходимо рациональное питание.

Сон



Сон крайне важен для физического и эмоционального развития.



Правильный режим -

основа жизни ребенка, главное условие сохранения его здоровья.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

