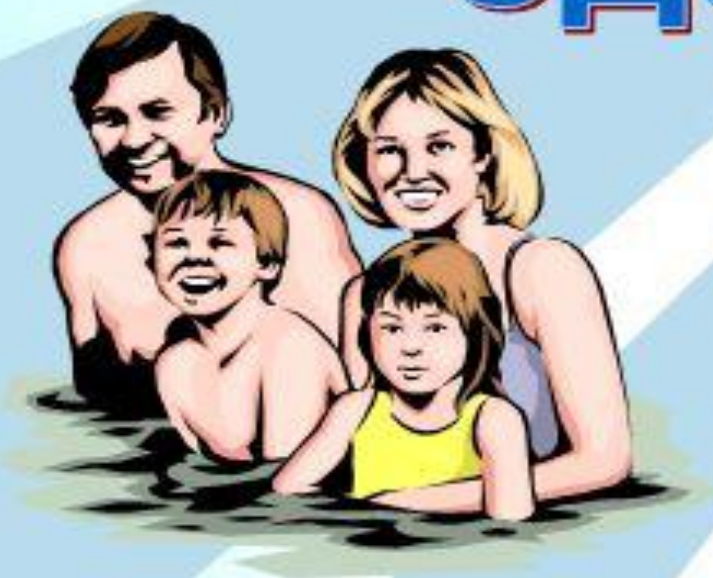


Здоровый образ жизни



Проект по зож: «Секреты здоровья»

Здоровье – главное на свете.
Об этом знают даже дети!



Составляющие ЗОЖ

- ✓ Рациональное питание
- ✓ Режим дня
- ✓ Двигательная активность
- ✓ Закаливание
- ✓ Личная гигиена
- ✓ Грамотное экологическое поведение
- ✓ Психогигиена
- ✓ Сексуальное воспитание
- ✓ Отказ от вредных привычек
- ✓ Безопасное поведение

Здоровый образ жизни

«Единственная красота, которую
я знаю, это здоровье»

Генрих Гейне



Памятка для родителей по формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

1. Выполнение детьми режима дня.
2. Соблюдение правил личной гигиены.
3. Двигательная активность ребёнка должна быть достаточной (23 – 30 тысяч шагов в день).
4. Одеваться строго по погоде.
5. Беречь зрение. Не проводить много времени у телевизора и компьютера.
6. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом.



*Спасибо за
внимание!*

