

Здоровый ребёнок-здоровое общество

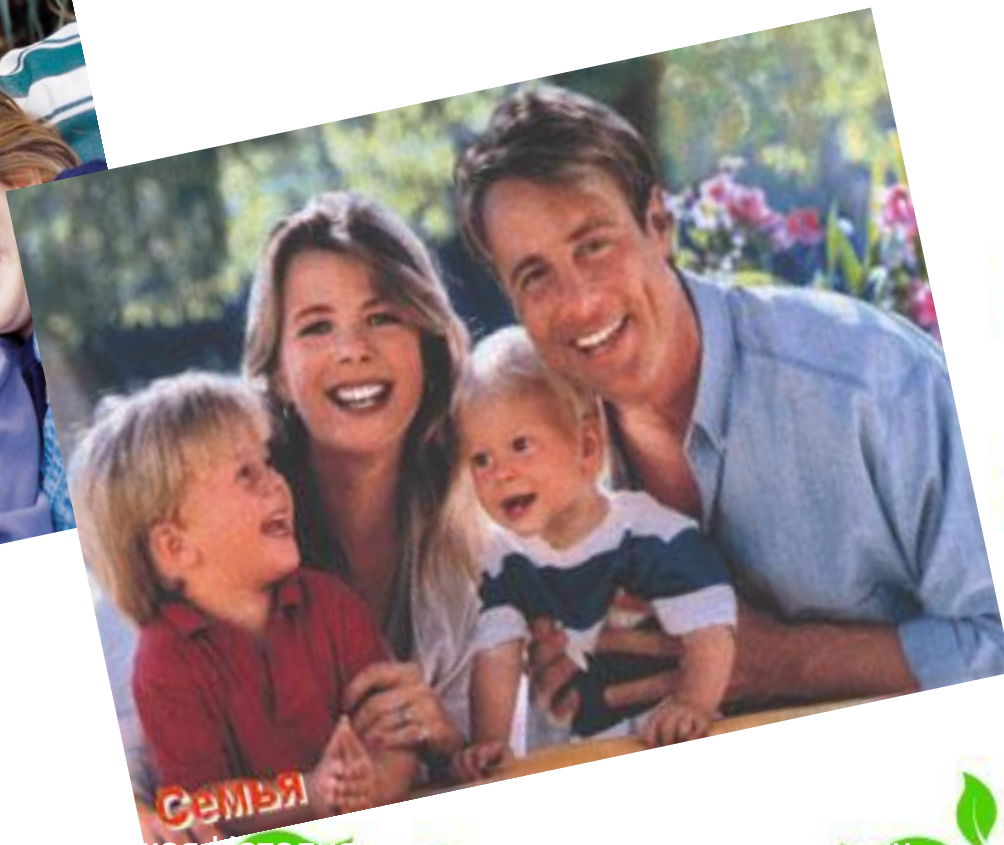


Хвощевская Наталия Борисовна

Хвощевская Наталия
Борисовна, учитель начальных

Здоровье - это возможность возможностей.

Д.Кьюби



Семья

автор Наталья Борисовна
классов МОУ СОШ №42 г. Братск

На здоровье влияют:

- Образ жизни – 50%
- Экология – 20%
- Наследственность – 20%
- Качество медицинской помощи – 10%



Хващевская Наталия Борисовна, учитель начальных классов МОУ СОШ №42 г. Братск



главный показатель здоровья

Продолжительность жизни человека!



Рациональное
питание

Двигательная активность

Здоровый
образ жизни

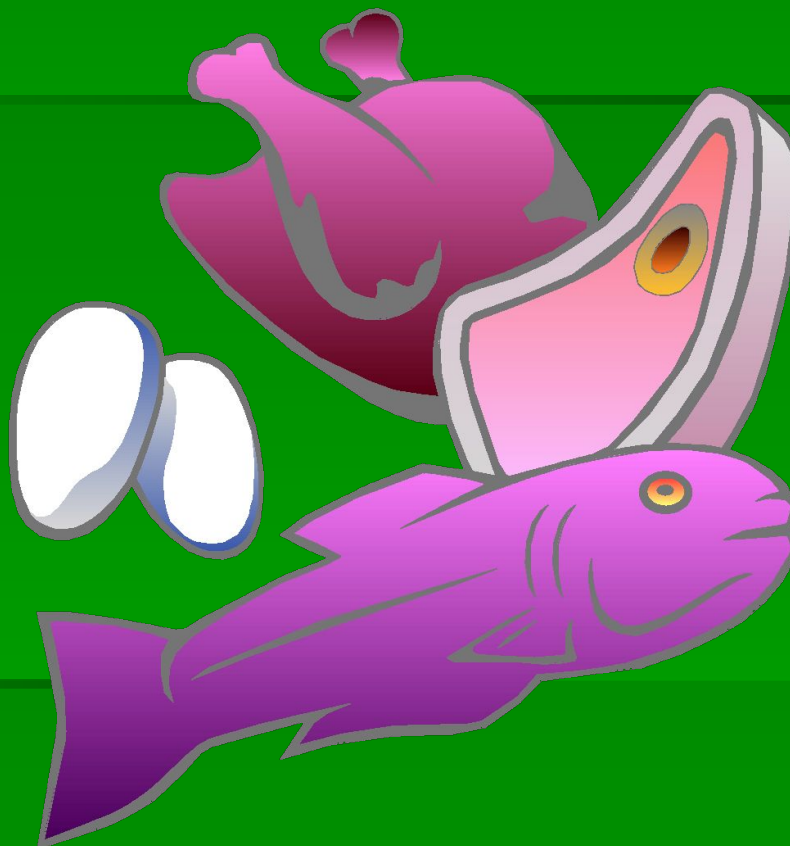
Отказ от вредных
привычек

Личная
гигиена

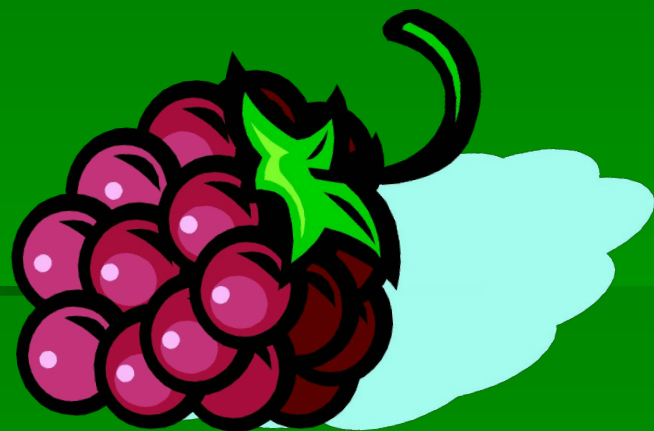
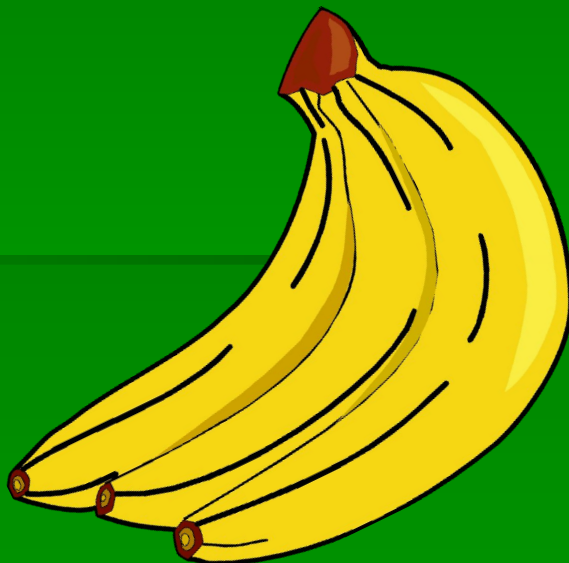
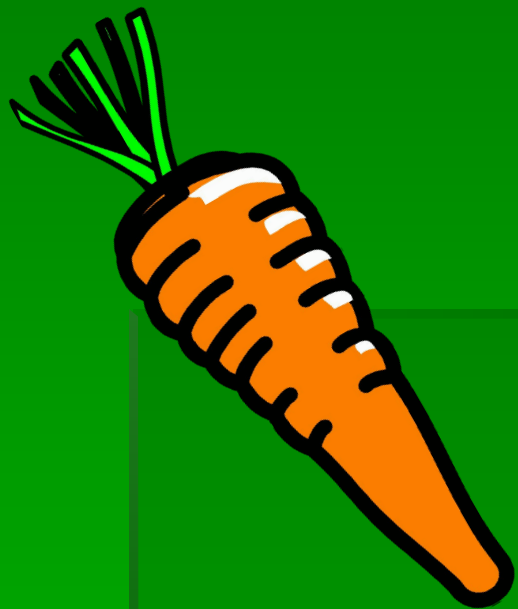
Положительные
эмоции

Закаливание





Хващевская Наталия Борисовна, учитель начальных классов МОУ СОШ №42 г. Братск



Хващевская Наталия Борисовна, учитель начальных классов
МОУ СОШ №42 г. Братск

Наилучший режим питания:

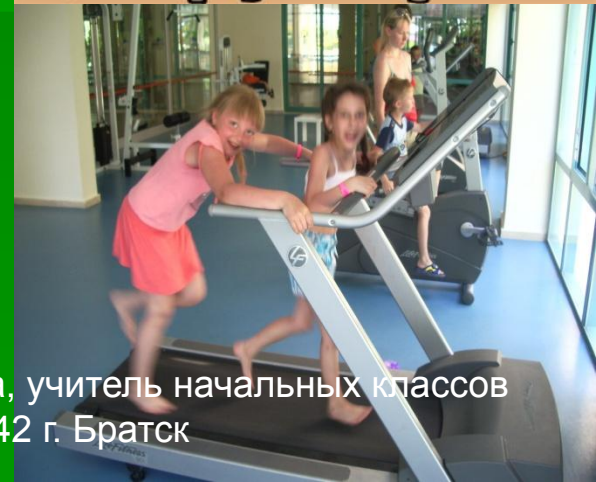
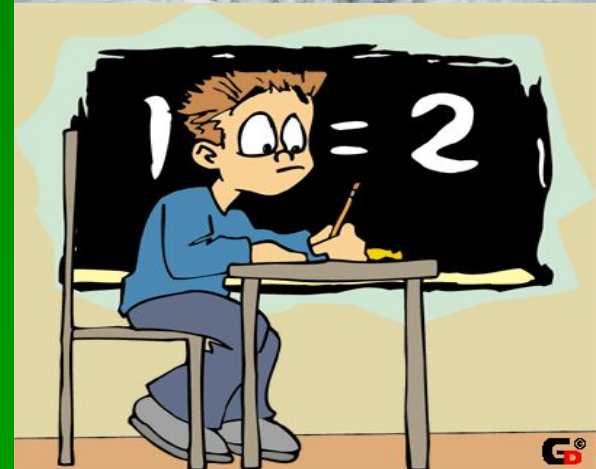
- Завтрак – 20% от суточной нормы
- Обед -40%
- Полдник -10%
- Ужин -30%



Хващевская Наталия Борисовна, учитель начальных классов МОУ СОШ №42 г. Братск

Статистика:

- Длительность прогулок:
- ежедневных – 15-30 минут
- в выходные – 1.3 – 1.5 часа
- Снижение интереса к спорту:
- у мальчиков – 11.1%
- у девочек – 23.4%
- Время у телевизора –
2 часа



распределение времени

1. Учебные занятия – 5 часов
2. Дополнительное образование (кружки, клубы) – 1.5 -2 часа
3. Учебные занятия дома -2,5 часа
4. Занятия спортом, прогулка – 2.5 -3 часа
5. Свободное время, помощь семье, чтение -1- 2 часа
6. Утренняя зарядка, приём пищи, туалет 2 -2.5 часа
7. Сон ночной -8 -9 часов



Хвацевская Наталия Борисовна, учитель начальных классов
МОУ СОШ №42 г. Братск



Хващевская Наталия Борисовна, учитель начальных классов МОУ
СОШ №42 г. Братск



Хващевская Наталия Борисовна, учитель начальных классов МОУ
СОШ №42 г. Братск

Какие корешки, такие и ветки



Какие родители, такие и детки

Хвацевская Наталия Борисовна, учитель начальных классов МОУ СОШ
№42 г. Братск



Хващевская Наталия Борисовна, учитель начальных классов МОУ СОШ
№42 г. Братск

- «Здоровый дух в здоровом теле»

Дж.Локк

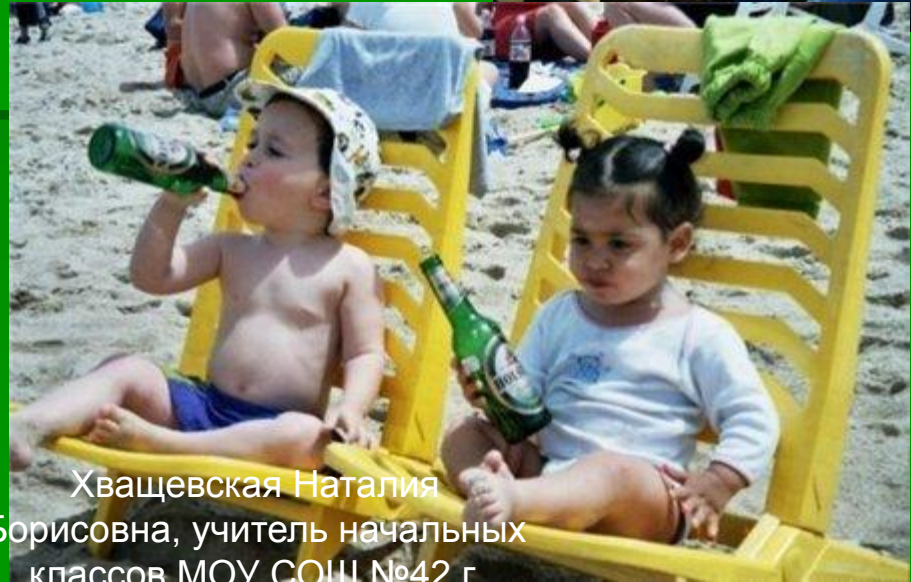
«Жизнь и здоровье составляет главный предмет заботливости, внушаемой каждому человеку природой»

А.Смит

«Забота о здоровье ребенка- это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил...Это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил,и венец гармонии-радость творчества.»

В.Сухомлинский

Здоровый образ жизни – отказ■



Хвощевская Наталия
Борисовна, учитель начальных
классов МОУ СОШ №42 г

«Семья – один из шедевров природы.»



Наталья Борисовна, учитель начальных

Семья

Совместны
е
праздники

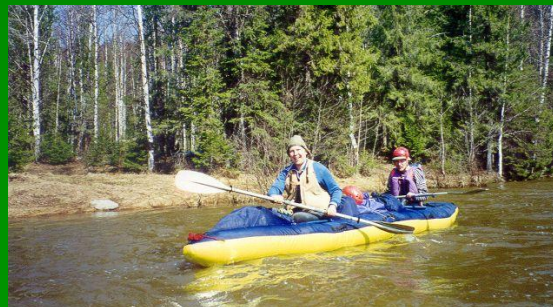


Сюжетно-
ролевые
игры

Совместны
й
отдых

Интеллектуальная
деятельность

Совместны
е
мероприяти
я



Совместный
труд

Хващевская Наталия Борисовна, учитель начальных классов МОУ СОШ
№42 г. Братск

A vibrant illustration of Mickey Mouse and Minnie Mouse on a pink background. Minnie Mouse is on the left, wearing her signature red bow and blue dress, with her hands clasped near her face in a happy expression. Mickey Mouse is on the right, wearing his red shorts and yellow shoes, with a wide smile and one hand pointing towards the viewer. The background is decorated with several small white stars and larger, faint pink hearts. Large, stylized text is overlaid on the image: 'Семейного счастья!' in yellow at the top, 'Здоровья!' in yellow on the left, and 'Любви!' in blue on the right.

Семейного счастья!

Здоровья!

Любви!

Хващевская Наталия
Борисовна, учитель начальных
классов МОУ СОШ №42 г.
© LENA

Спасибо за внимание!

Хвацевская Наталия Борисовна, учитель начальных классов
МОУ СОШ №42 г. Братск

