

Будь здоровым, малыш!



Здоровый образ жизни (ЗОЖ)- образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья.

Основные элементы ЗОЖ:

- × Культура движения (двигательная активность, физические упражнения, закаливание);
- × Культура питания (рациональное питание);
- × Культура эмоций (отказ от вредных привычек, умение управлять своим здоровьем).





ОТ ЧЕГО

ЗАВИСИТ

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ЗДОРОВЬЕ

17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание

45-55%

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

Слагаемые
для
словосложения



Режим



сон

Полноценный



Правильное
питание

Хорошее
настроение



Свежий
воздух

Занятие
спортом



Соблюдай правила гигиены



Делай зарядку



Правильно питайся



Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет **“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”**. Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты и химические вещества.

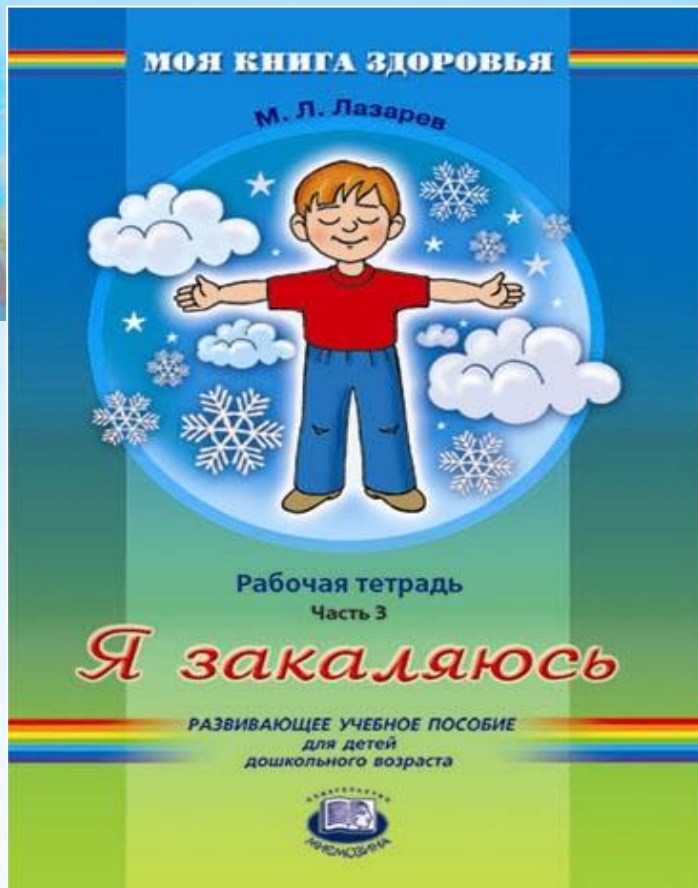


Нужно учитывать и продолжительность приемов пищи и продолжительность интервалов между этими приемами. Разумный режим питания обеспечивает слаженную, без перебоев и перегрузок, работу желудочно-кишечного тракта, хорошее усвоение пищи и нормальное течение обмена веществ, а в результате прекрасное самочувствие. Растущему организму подходит четырехразовое полноценное питание. Перекусы булочками без чая, приносят скорее вред, чем пользу желудку. В ваших силах обеспечить ребят знаниями о правильном режиме питания.





Закаляйся



Занимайся спортом





«Твоё

**здоровье - в
твоих руках»**

