


**МКУУК «Новощербиновская сельская библиотека»
Новощербиновского сельского поселения
Щербиновского района**

A photograph of a family of three riding bicycles on a paved path. On the left, a man in a white t-shirt and blue shorts is riding a blue bicycle. In the middle, a woman in an orange t-shirt and white shorts is riding a blue bicycle. On the right, a young girl in a blue t-shirt and blue shorts is riding a purple bicycle. They are all wearing helmets and smiling. The background shows green trees and a white fence under a bright sky.

**Родительская
гостиная
«Здоровые дети
в здоровой
семье»**

2020 год

Здоровье зависит от следующих факторов

50% - от образа жизни

20% - от наследственности

20% - от экологической обстановки

10% - от здравоохранения



Основные составляющие ЗОЖ

Отказ от вредных привычек

Оптимальный двигательный режим

Рациональное питание

Закаливание

Личная гигиена

Положительные эмоции



Оптимальный двигательный режим

Вот уже много веков спорт стал практически синонимом слову здоровье.



Занимаясь спортом можно добиться отличных успехов – хорошего самочувствия, повышенной трудоспособности, красоты и внимания окружающих людей.

Рациональное питание

**«Мы едим, что бы жить,
а не живем, что бы есть» – это главная
идея рационального питания.**



**Рациональное питание – это не
диеты и не особая строгость к
своему организму. Это та норма,
освоив которую, вы почувствуете
себя лучше. А ваш организм
скажет вам за это «спасибо»!**

Пирамида питания

СОЛЬ — одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций
в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций



Закаливание



Закаливание организма – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух.

Личная гигиена

Личная гигиена - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.



Положительные эмоции

По-настоящему счастлив тот ребёнок, который окружён заботой и вниманием со стороны любящих его людей.

Только в этом случае в его поведении будут преобладать положительные эмоции, он будет смотреть на мир добрыми глазами.



Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!