

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Витамин А

Улучшает зрение
и иммунитет.



Где найти?

В молоке, яйцах,
сливочном масле,
печени, рыбьем жире.

Нам с компанией полезной
Познакомиться пора,
Ведь она нас от болезней
Защищает на ура!

Витамины помогают
Стать сильнее и бодрей
И здоровье укрепляют!
Где найти таких друзей?

Витамины группы В

Помогают при стрессе
и травмах.



Где найти?

В злаках, крупах, орехах,
моркови, капусте,
яблоках, шиповнике,
печени, яйцах.

Витамин С

Защищает от простуды,
укрепляет зубы, кости
и сосуды.



Где найти?

В цитрусовых фруктах,
смородине, клюкве,
бруснике, капусте,
луке, картофеле.

Витамин D

Необходим для роста
организма, особенно
костей и зубов.



Где найти?

В рыбе, сливочном масле,
яйцах, свежей зелени.
Вырабатывается
под воздействием
солнечных лучей.

Витамин Е

Выводит из организма
вредные вещества
и укрепляет иммунитет.



Где найти?

В свежих фруктах и овощах,
зёрнах злаков,
растительных маслах.

Нужно правильно питаться,
Чтоб был крепким организм,
Чаще спортом заниматься,
Сохраняя оптимизм,
Спать спокойно, полноценно,
И на воздухе гулять,
И без лени непременно
Распорядок соблюдать!



Распорядок дня



Полноценный сон



Правильное питание



Свежий воздух



Спорт



Хорошее настроение



Азбука здоровья

для детей и родителей

Здоровый
Образ
Жизни

«Здоровье –
бесценный дар,
потеряв его
в молодости
не найдёшь
до самой
старости»
Народная мудрость

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



- **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**
- **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**
- **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**
- **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**
- **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**
- **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**
- **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**
- **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**
- **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ. ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**
- **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**
- **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЁЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА. – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**

