

ФАКТОРЫ СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

* РЕЖИМ ДНЯ

*ЗАКАЛИВАНИЕ

*ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ

ПРИВЫЧЕК

*ПОЛНОЦЕННОЕ

ПИТАНИЕ



МБОУ КАЛИКИНСКАЯ
СШ



ПОДГОТОВИЛА КЛ, РУКОВОДИТЕЛЬ
СКВОРЦОВА Л.М.,

«УНИ ПОКАЗОМ,
А НЕ РАССКАЗОМ!»

уч
и
по
каз
ом
а
не
рас
ска
зом
!»

Здоровье детей в наших руках



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

МБОУ КАЛИКИНСКАЯ СШ

▶ ТРИ ВАЖНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ: ДВИЖЕНИЕ СОН ПИТАНИЕ



ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

Бюджет времени режима подростка:

ночной сон -	9 ч.
учебные занятия -	5-6 ч.
личное время -	3-5 ч.
приготовление уроков -	3-4 ч.
домашние дела -	2 ч.

ПИТАНИЕ

БЕЛКИ - СТРОИТЕЛИ ОРГАНИЗМА

ЖИРЫ - ЗАПАС ЭНЕРГИИ

УГЛЕВОДЫ — ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

ВИТАМИНЫ—АКТИВНОСТЬ



ЗДОРОВЬЕ =

20 % НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ

20 % ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

10 % ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СИСТЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

50 % ОБРАЗ ЖИЗНИ

= 100%

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

