

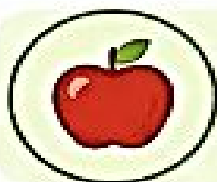
АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

ФОРМИРУЕМ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ С ДЕТСТВА

Здоровый образ жизни – это не только отсутствие болезней, но и хорошее настроение, энергия и желание познавать мир. Привычки, заложенные в детстве, остаются на всю жизнь.



ЧТО МОГУТ РОДИТЕЛИ?



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированный рацион, больше овощей, фруктов и чистой воды.



РЕЖИМ ДНЯ

Соблюдение режима сна, отдыха и активности помогает сохранять силы и хорошее настроение.



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, спорт – залог крепкого здоровья и выносливости.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Обучайте ребёнка правилам гигиены – это защиты от многих заболеваний.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ

Поддержка, похвала и доброжелательная атмосфера в семье важны для гармоничного развития ребёнка.



Ваш пример – лучший учитель!
Будьте здоровы вместе с детьми!