



## Наше здоровье в цифрах

- 20 минут - за такое время до сна вы должны выключить все электронные гаджеты.
- 2 посещения зубного каждый год.
- 7 часов вы должны спать каждую ночь.
- 150 минут в неделю нужно посвятить спорту, чтобы оказать существенную помощь своему организму.
- 2,5 литра воды в сутки помогут вам поддержать водный баланс организма и предотвратить развитие большинства болезней.
- 420 минут в неделю надо уделять пешим прогулкам на свежем воздухе.
- 8 грамм клетчатки надо съесть на завтрак, чтобы держать свой уровень сахара под контролем в течение дня.
- 28 дней требуется человеку для преодоления вредной привычки.

«Разговор по душам»  
Проект

«Библиошкола здоровья»



## Заповеди для здоровья вашего ребенка

Деньги потерял – ничего не потерял,  
Время потерял – много потерял,  
Здоровье потерял – всё потерял

1. Всегда в любую погоду (бывают, конечно, исключения, например, ураганный ветер, мороз ниже 15 градусов) выходите с ребенком на прогулку.
2. Одевайте малыша соответственно погодным условиям.
3. Всегда кормите малыша через определенный промежуток времени.
4. Купайте каждый день.
5. Не ходите с вашим малышом по магазинам и другим многолюдным местам, где легко подхватить инфекцию.
6. Берегите свое собственное здоровье, так как малыш может легко заразиться.
7. Никогда, ни при каких обстоятельствах не кричите на малыша.
8. Регулярно проводите влажную уборку.
9. Ну и последняя, но очень важная заповедь: любите своего ребенка всем сердцем, тщательно ухаживайте за ним и результаты превзойдут все ваши ожидания!

Здоровье ребенка – важный аспект для здоровья взрослого человечества в целом. Что закладывается в детстве, впоследствии переносится во взрослую жизнь.

«Разговор по душам»  
Проект

«Библиошкола здоровья»



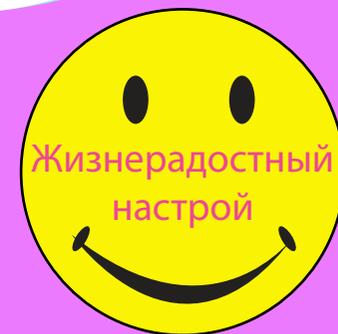
## Здоровый образ жизни

- это наш выбор!

Вы ветра не боитесь,  
В игре не устаёте  
И рано спать ложитесь,  
И с солнышком встаёте,  
Зимой на лыжах ходите,  
Резвитесь на катке,  
А летом - загорелые,  
Купаетесь в реке.



Правильное  
питание



Жизнерадостный  
настрой



Ежедневная  
двигательная  
активность



Полноценный  
сон

«Разговор по душам»  
Проект  
«Библиошкола здоровья»

