

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Оболенский детский сад «Лесная сказка»

# Презентация для родителей: «Здоровый образ жизни»

Подготовила воспитатель:

Игнатенко

Светлана

Юрьевна.



Март 2014год.

Для сохранения полноценного здоровья необходимо вести здоровый образ жизни. В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- пол...



# Здоровый образ жизни человека несовместим с вредными привычками!

## Вредные привычки:

- \* курить;
- \* употреблять алкоголь;
- \* поздно ложиться спать;
- \* принимать наркотики;
- \* завидовать.



# Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек!

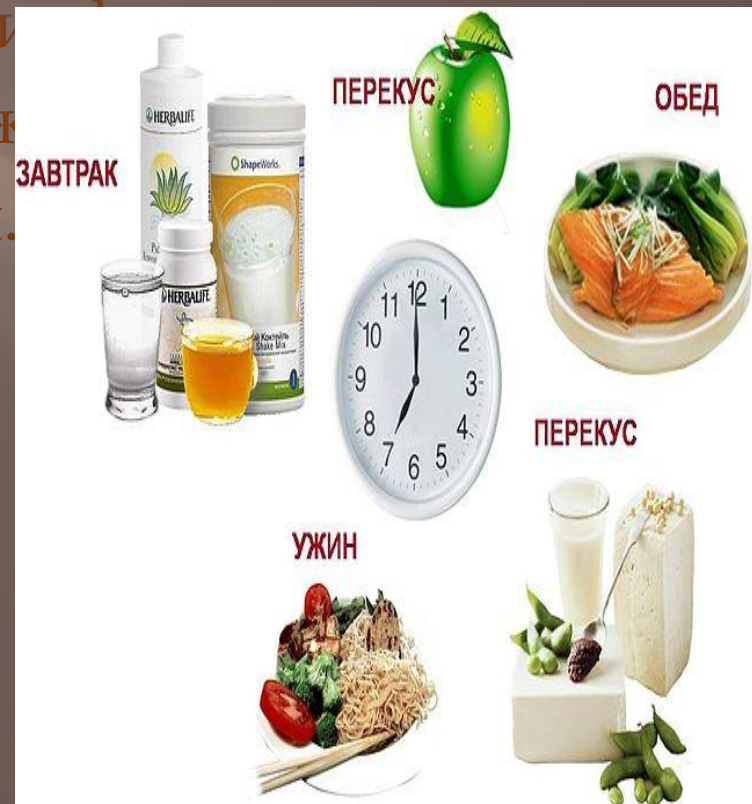
## Полезные привычки:

- \* утро начинать с доб
  - \* чистить зубы после с
  - \* дышать носом;
  - \* мыть руки перед едо
  - \* желать окружающим
- здоровья
- \* осмысливать прочит
- увиденное, услышанн



# Основные правила питания:

1. Пищу принимать 4 – 5 раз в день в определенные часы.
2. Пережевывать пищу медленно и тщательно.
3. Вечером не пить чай, кофе.
4. Сахар заменять медом, ягодами.
5. Белый хлеб есть как можно реже.
6. Стараться обходиться без соли.
7. Воду пить небольшими порциями до 2л в день.
8. Пищу принимать свежеприготовленную, в тёплом виде.



# 10 советов здорового образа жизни

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу

жизни

# 1 совет:

Разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, систем

ЕСТВ.



## 2 совет

Работа – важный элемент здорового образа

жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как

утвержд

ВЫГЛ

МОЛОЖО





# 3 совет

Не ешьте слишком много.

Вместо

привычных 2.500 калорий  
обойдитесь 1.500.

Это способствует  
поддержанию

активности клеток, их

разгрузке. Так же

не следует впадать в

крайность и есть

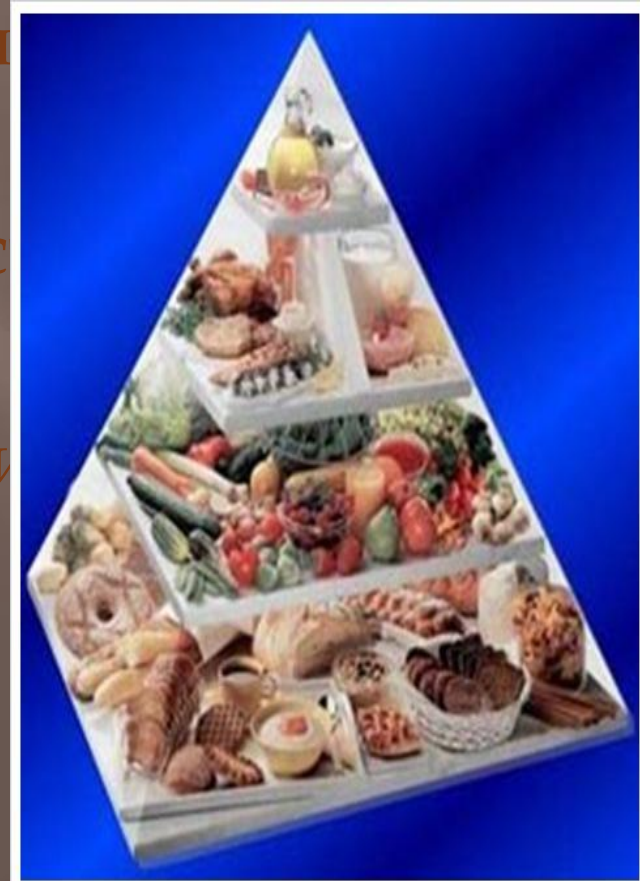
слишком мало.



# 4 совет

Меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи

помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезен для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.



# 5 совет

Имейте на все свое мнение.

Осознанная жизнь поможет как  
можно реже впадать в  
депрессию и

бы



# 6 совет

Дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует выработка эндорфина, который вырабатывается в организме, когда человек влюблен.



# 7 совет

Спать лучше в прохладной комнате при температуре 18 градусов, это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление ВС



# 8 совет

Чаще двигайтесь  
Ученными  
доказано,  
что даже восемь  
минут занятий  
спортом в день  
продлевают  
ЖИЗНЬ.



# 9 совет

Периодически балуйте себя.

Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте



# 10 совет

Не всегда подавляйте в себе гнев. Различными заболеваниями, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что огорчает, а иногда и поспорить.





# Спасибо за внимание

