

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

Презентация для родителей: «Здоровый образ жизни»

Подготовила воспитатель:

Игнатенко

Светлана

Юрьевна.



Март 2014 год.

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

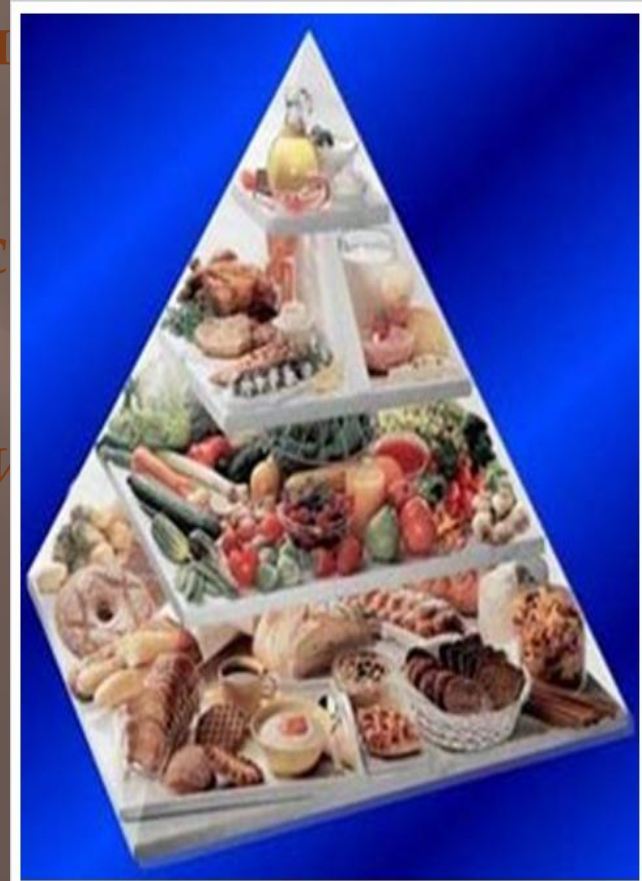
слишком мало.



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

