

*Правила здорового образа жизни

Подготовила:
Телешева Г.Н.
Воспитатель высшей кв.категории
ГБДОУ д/с №19 СПб

Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!



**Рациональное
Питание**



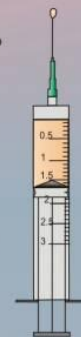
1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

Здоровый Образ Жизни.

2. Алкоголь



3. Наркотики

**Закаливание и
занятия спортом**



**Правильный
Режим труда и отдыха**



* Движение - жизнь!

Старайся двигаться как можно больше.
Занимайся физической культурой, хотя бы 30 мин в день: совершай пешие прогулки зимой и больше плавай летом.



Занимайся спортом!



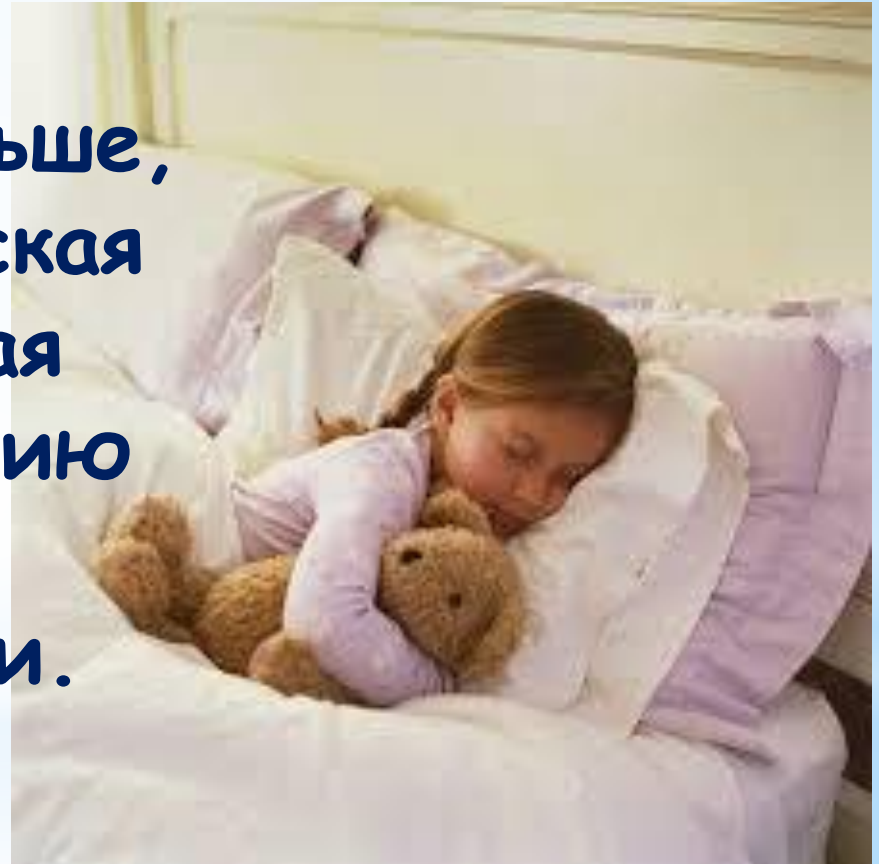
Соблюдай режим дня!

Ложись и вставай в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.



Нормальный сон для человека - 7-8 часов.

Если ты спишь меньше,
возникает хроническая
усталость, которая
приводит к снижению
настроения и
работоспособности.



Закаливай свой организм

Лучше всего помогает
контрастный душ -
теплая и прохладная
водичка. Это не только
полезно,
но и помогает
проснуться.



Ты то, что ты ешь...

Ешь больше овощей,
фруктов, орехов,
зерновые каши,
кисломолочные продукты.



Чистая вода - источник здоровья! Старайся
пить чистую воду, зелёный чай и другие
натуральные напитки.



**Почаще гуляй в парке,
на свежем воздухе,
подальше
от автомобилей
и других загрязнителей
воздуха.**

**Старайся чаще слушать любимую
весёлую музыку -**

**это лучшее лекарство
от плохого настроения!**



Творите добро!

Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

