

# \* 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**

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**

# Здоровый Образ Жизни.

**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!**



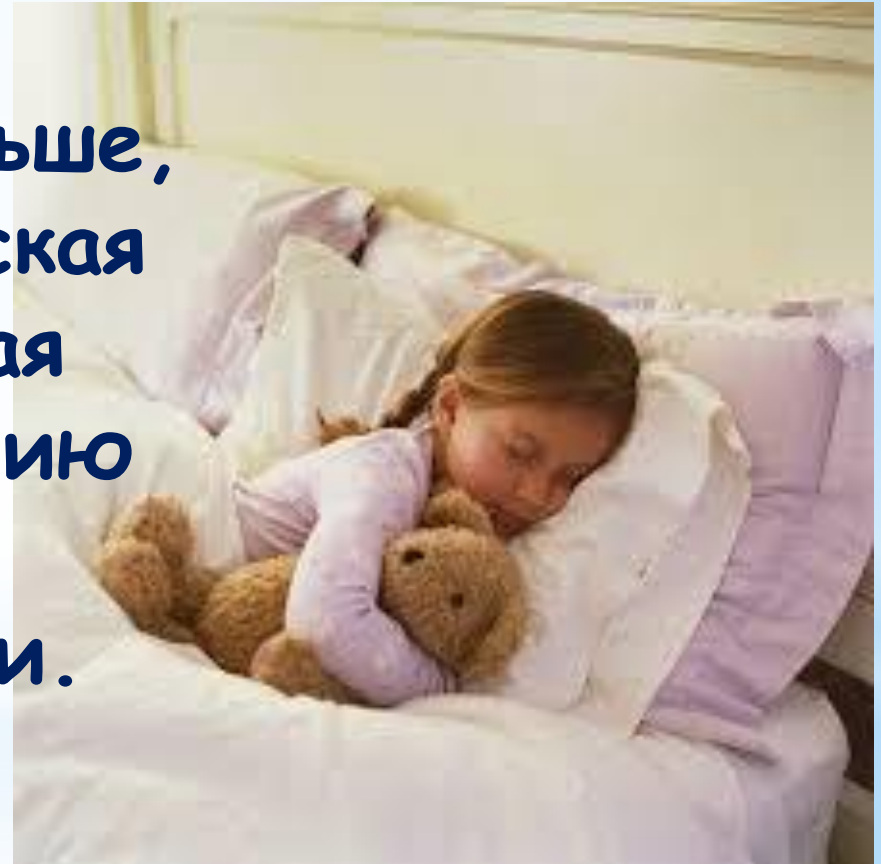
## **Соблюдай режим дня!**

**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.

