



# МЫ ЗА ЗОЖ

«В здоровом теле  
– здоровый дух»

Составила воспитатель:  
Глухова Т.А.

Кемерово, 2022

## Правила здорового образа жизни

1. Заниматься физической культурой. Минимум 30 мин в день. Спорт - это наше долголетие.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше - пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера.  
Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте правильный режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Эмоции. Старайтесь как можно больше радоваться жизни и как можно меньше нервничать.
7. Закаливайте свой организм.
8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками, ведь они - главные враги нашего организма.



## Присказки о Здоровом образе жизни

- Спице в прохладной комнате, это твердо помните.
- Ноги выше головы — и помолодеешь ты.
- Не плыть пассивно по течению, найди себе увлечение.
- Не хныкать, не стонать— а лучше песни распевать.
- В душном помещении не оставаться ни на мгновение.
- Не шаркать ногами, ходить с поднятыми, расправленными плечами.
- Вредные привычки сожги, как спички.
- Напрягай свои мысли, чтоб мозги не закисло.
- Не ворчать, не бурчать, молодежь постараться понять.
- Хороший, качественный сон — для старости заслон.
- Много ходить — в хорошей форме быть.
- Душевное опустошение — начало старения.
- Следите за осанкой, чтоб не выглядеть согбенной поганкой.
- Желаний не стало — старость настала.
- Надо кушать, а не жрать и очень медленно жевать, каждый кусочек смаковать.



## Если хочешь быть здоров!

Если хочешь быть здоров, правильно питайся.  
И от всей души всегда всем ты улыбайся.

Соблюдай режим дня -это важно для тебя.  
Вовремя ложись спать, чтобы утром бодрым встать.

На экскурсии мы ходим, отдыхаем на природе.  
Познаём мы мир вокруг, чтоб не получить недуг.

Спорт и физкультура, всех вперед ведут.  
В трудную минуту нас не подведут.

**Здоровье - это самый дорогой, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. Берегите его!**