



«Помни всюду и всегда:
для твоего здоровья
полноценная еда -
главное условие»



**ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ
ЕДА ПОЛЕЗНА?**
«Лакомств много, а здоровье одно»

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



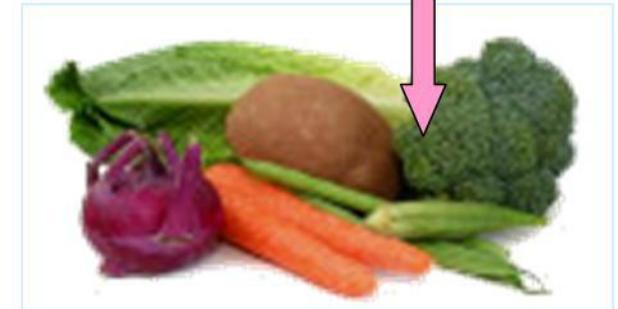
Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.



Неполезные продукты: чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

Какое питание правильное?

**РАЗНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ ОВОЩАМИ
И ФРУКТАМИ
РЕГУЛЯРНОЕ
БЕЗ СПЕШКИ**

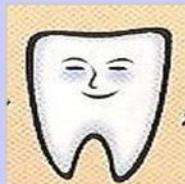


**ОДНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ
ВТОРОПЯХ**

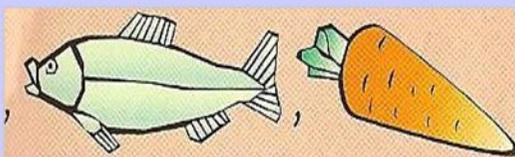
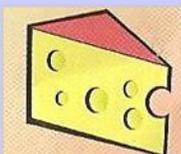
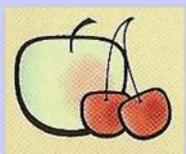


СОХРАНИТЕ СВОЮ УЛЫБКУ ЗДОРОВОЙ

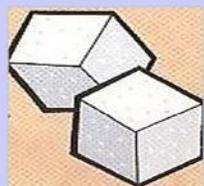
Ешьте продукты, полезные для



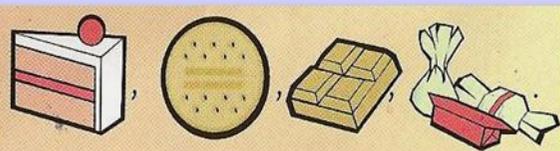
такие как:



и меньше ешьте продуктов, содержащих



таких как:



Чистите



2 раза в день



с



Регулярно, 2 раза в год,
обращайтесь к



для проведения
профилактического
осмотра.

МАДОУ ЦРР-Д/С № 41 «Росинка»

Памятка

«ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ
КРАСИВАЯ
УЛЫБКА»



Подготовила:
Чебыкина Е.А.

Нижневартовск

Сigaretте скажем НЕТ!
Лучше жизнь, чем боль и смерть!

Дым сигаретки – больные детки.

Брось сигарету! Брось!
А то жизнь будет вкривь да вкось.

Курению – нет!
Вот наш ответ.

**Если будешь ты курить,
 Тебе долго не прожить.**

**Ученье – свет.
 Куренье – вред.**

Куришь? Ну и дурак.

Сигареты – это рак.

**Жизнь легка
 без табака.**

ТАБАК – ЯД
**БРОСЬ
 КУРИТЬ!**

Пьянству бой!

Алкоголь и красота

Не совместны никогда



Кто не курит и не пьет -

Много, счастливо живет

Мода, стиль и красота

В ногу с трезвостью всегда

Кто не курит и не пьет

В ногу с будущим идет

А нам без курева и пива -

Жить приятно и красиво

Кто не курит и не пьет,

Тот в колонну к нам встает

Если хочешь стать дебилом -

Отравись немного пивом

Если ты плюс алкоголь -

Эта сумма равна ноль

**АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ
 МОЗГ!**



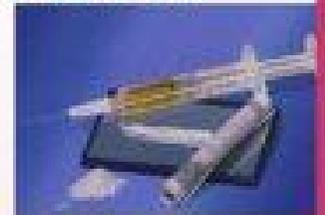
КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ
 СВОЙ СЛЕД...

Скажи наркотикам "Нет".

Скажи жизни "Да!".

Возьми себя в руки и волю в кулак.

Запомни навеки:
 наркотик - твой враг.



Всем наркотики вредны,

И они нам не нужны,

Мы здоровье выбираем,

Мы и вам того желаем.



Спаси свое здоровье

Спаси свою мечту,

Спаси себя от смерти

Не пробуй наркоту.

Хоть ты лопни, хоть ты тресни,

Здоровый образ у нас
 на первом месте.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- жизнедеятельность человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ С ЧИСТОТЫ

СОДЕРЖИ В ЧИСТОТЕ СВОЕ ТЕЛО, ОДЕЖДУ И ЖИЛИЩЕ



Гигиена тела - первый индикатор культуры человека. Если ты не ухаживаешь за собой или уделяешь вопросам гигиены недостаточно внимания, это сразу становится заметным.

Наше тело - это хорошо отлаженный механизм.

Личная гигиена - важнейшая профилактическая мера, которая позволит поддерживать красоту и здоровье тела. Гигиена тела

подразумевает уход за лицом, состоянием полости рта, за волосами, руками, ногами, кожей в целом. Самое очевидное правило - ежедневный душ с использованием мочалки и мощных средств.



*Жилище человека —
Модель его здоровья.
Поэтому давайте
Следить за ним с любовью
Ведь, если поселился
В жилище беспорядок,
То значит, в организме
Есть много неполадок.
Хотите жить без хворей?
Счастливо жить хотите?
Немедленно в жилище
Порядок наведите!*

РЕЖИМ ДНЯ - ОСНОВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



Режим дня школьника - это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям.

Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.



ДЕЛАЙТЕ УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ



Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия. Зарядка помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя во время сна, когда все физиологические процессы замедлены, к бодрствованию, активной деятельности.

После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение.

Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое, в конечном итоге, влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.