

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 - важная 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 моющих 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?
Счастливы 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.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 3 «Лукошко»
Тутаевского муниципального района



«Берегите свое здоровье»



- Это главное достояние человека и им надо дорожить.

Делайте все,
чтоб сохранить

ЗДОРОВЬЕ



Памятка - буклет
Работу подготовила:

Воспитатель:
Жохова Ирина Михайловна

2023



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И
ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ!!!**

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

ВОДЫ НЕ БОЙСЯ – ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

Руки надо мыть с мылом:

- перед едой;
- после прикосновения к животным;
- после посещения туалета;
- после всякого загрязнения.

Это убережет вас от болезней.



После пасты всем на диво
зубы чисты и красивы!
Зубы надо чистить
обязательно утром и вечером
перед сном.

Никогда не предлагай
другому и не бери чужую
зубную щетку и расческу,
не делись косметикой и
другими предметами
личной гигиены, одеждой
и обувью.



СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!



Не кури!
Дым от сигарет загрязняет
легкие, затрудняет
дыхание и работу сердца,
желтеют зубы, теряется
внешняя
привлекательность.



СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНКОЙ

Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мускулатуру спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Стул ног полностью стоят на полу. Голень и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола - угол в локте составляет приблизительно 90°.



Береги свои
глаза, при
чтении
держи
книгу на
расстоянии
35-40 см от
глаз.
Длительность просмотра
телевизора и работы с
компьютером не более 30-45
минут. Необходим перерыв.



СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой,
первым делом руки мой!

