

Здоровый Образ Жизни



Адрес:
корпус №1: 55-03-55
пр-д Шавырина, д. 23
корпус №2: 55-03-84
пр-д Шавырина, д. 3Б
корпус №3: 55-03-64
пр-д Шавырина, д. 3А
Сайт ДОУ: mdou8.edu.yar.ru
e-mail: yardou008@yandex.ru

Памятка для родителей № 3
Составил:
координатор по работе с семьей
Мельникова В.В.

Правила здорового образа жизни



Правильный распорядок дня

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- есть в установленные часы,
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ложиться спать в одно и то же время!



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!

Что такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни – это то, что позволяет нам, дожить до глубокой старости и, при этом, сохранить активность и крепкое здоровье.



8 советов здорового образа жизни:

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Это способствует поддержанию активности клеток,

их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

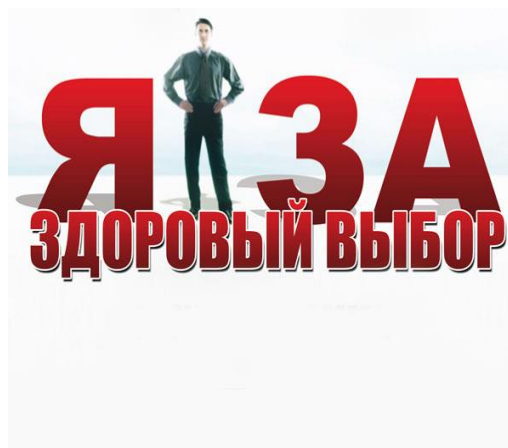
4 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впасть в депрессию и быть подавленным.

5 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

6 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

7 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусенькое.

8 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает.



Существуют множество упражнений для укрепления и оздоровления организма.

Вот несколько из них:

