

## Добрые советы.

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.

9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.

10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства

11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.

12. Лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

*Мы выбираем здоровье!*



## Правила приёма пищи:



- Старайся есть в одно и то же время.
- Есть четыре раза в день: утром дома – первый завтрак, в школе – второй завтрак, после школы – обед и вечером ужин.
- Не есть сухомятку.
- Никогда не отказываться от супа, ведь в нем много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.
- Не перекусывать между основными приемами пищи.
- Нужно есть не спеша, хорошо прожевывая пищу.
- Во время еды не читать, не смотреть телевизор, не вести серьезных разговоров, а тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.



## Что такое здоровье?

- Здоровье – это когда тебе хорошо.

- Здоровье – это когда ничего не болит.

- Здоровье – это красота.

- Здоровье – это сила.

- Здоровье – это гибкость и стройность.

- Здоровье – это выносливость.

- Здоровье – это гармония.

- Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и весёлым.

- Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж.

## Памятка для родителей

*"Мы выбираем  
здоровье!"*



*Воспитатель: Елесина О.Н*

Рязанская область

г.Сасово

МБДОУДС11

2015г.

## Будьте здоровы!

Получен от природы  
дар

Не мяч и не воздушный  
шар,

Не глобус, не арбуз –

Здоровье! Очень хрупкий  
груз!

Чтоб жизнь счастливую  
прожить,

Здоровье нужно  
сохранить!

