

**Подумай, чего хочешь ты?  
Прислушайся, что сердце  
скажет...**

**И разум твой, какой  
тебе**

**даст совет?  
СИЛЕН ТЫ или СЛАБ?  
СВОБОДЕН или РАБ?**



**Дорогой друг, перед тобой дорога  
жизни...**

**В твоих силах сделать её яркой,  
радостной и интересной!**

**ЗДОРОВЫМ БЫТЬ СЕГОДНЯ МОДНО!**

**Стоит задуматься- почему же здоровым  
быть модно?**

**Здоровье модно, потому что только  
здоровый человек перспективен,  
подает надежды,  
играет роль в жизни общества  
и сам выбирает свою судьбу.**

**Только здоровый человек  
имеет будущее!**



муниципальное казенное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад «Солнышко»  
Старополтавского района Волгоградской области

**СПАСЕМ  
ЖИЗНЬ  
ВМЕСТЕ!**



Авторы: Асанова Н.М.  
Черкашина Т.А.

Старая Полтавка  
2022



**«Девять десятых нашего счастья  
зависит от того, насколько  
здоровый образ жизни мы ведем»  
Артур Шопенгауэр**



## СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Исследования ученых показали, что если бы каждый человек придерживался основных правил здорового образа жизни, то жили бы мы не менее 100 лет.

- Береги платье снову, здоровье смолоду.
- В дом, куда не заглядывает солнце, заглянет врач.
- В грязи жить- чахотку нажить.
- Горьким лечат, а сладким калечат.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, ноги в тепле.
- Двигайся больше, проживешь дольше.
- Ешь чеснок и лук- не возьмет недуг.
- И старым и молодым вреден табачный дым!
- Не досыпаешь- здоровье теряешь.
- Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.



## Компоненты здорового образа жизни



**ПОМНИТЕ:**

**ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ=  
ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ+  
ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ+  
ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ.**

**БЕРЕГИТЕ СВОЕ  
ЗДОРОВЬЕ!**