

**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!**