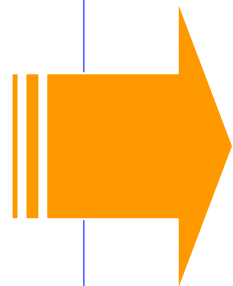


# ЗДОРОВЬЕ



Здоровье это круто!  
Здоровье это драйв!  
Здоровый образ жизни  
скорее выбирай!

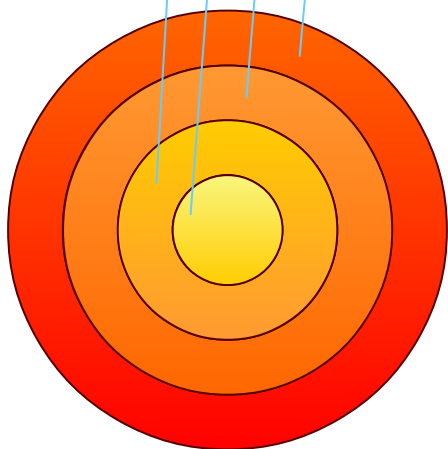


Образ жизни 60%

Наследственность 17%

Экология 15%

Медицина 8%



*Вредные привычки,  
неправильное питание и  
низкая физическая активность  
являются основными факторами  
риска развития  
хронических болезней!*

МДОУ «Детский сад «Лесная сказка»  
п. Лонгьюган Надымского района

Памятка-буклет

## Здоровье ребёнка в ваших руках



*Береги здоровье!*

*Живи спортивно!*

*Питайся разумно!*

## **Мы за здоровый образ жизни!**

*Физическая активность  
благоприятно влияет на*

*сердечную деятельность,  
кровообращение,  
систему дыхания,  
укрепляет мышцы,  
оказывает положительное  
эмоциональное воздействие.*

*Сбалансированное питание  
и регулярная физическая активность  
– залог здоровья.*



### **Семейный кодекс здоровья**



*Каждый день начинаем с зарядки.*

*Пробуждаясь не задерживаемся в постели.*

*Берем холодную воду в друзья: она дает  
бодрость и закаляет.*

*В детский сад и на работу: пешком и в быстром  
темпе.*

*Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем.*

*При встрече желаем друг другу здоровья  
(«Здравствуйте!»).*

*Режим наш друг, хотим все успеть успеем!*

*Ничего не жевать, сидя у телевизора.*

*В отпуск и в выходные только вместе.*

*Постарайтесь сделать так,  
чтобы в Вашей семье занятия  
физкультурой и спортом и стали  
неотъемлемой частью  
совместного досуга.*

### **Здоровый образ жизни это**

*рациональный режим дня,  
правильное питание,  
полноценный сон,  
двигательная активность,  
занятия физкультурой и спортом,  
ежедневные прогулки на свежем  
воздухе,  
отсутствие вредных привычек.*

**Будьте здоровы!**