МБДОУ детский сад присмотра и оздоровления «Колобок» г.Данилова Ярославской области.

Памятка «Здоровый образ жизни»

1. Рациональное питание.

* Исключи вредную пищу!
* Питайся несколько раз в день
* Старайся есть продукты, в которых много витаминов.

1. Закаливание

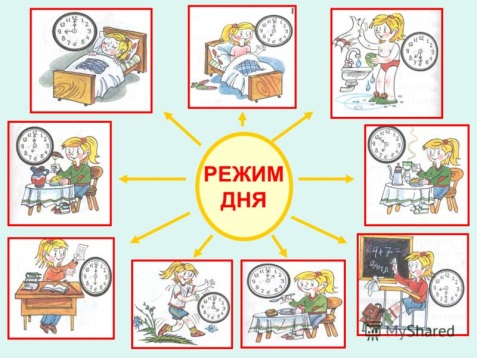
* Водой
* Солнцем
* Воздухом

1. Полноценный сон

* В спальне должен быть свежий   
  воздух
* Поесть надо за 3 часа до сна
* Перед сном заниматься спокойными   
  делами
* Ложиться не позже 22 ч.

1. Двигательная активность

* Не ленись, больше двигайся
* Занимайся спортом
* Запишись на кружки, в секции

1. Соблюдай режим дня

* Старайся ложиться и питаться в одно  
   и то же время
* Рационально распредели свое время

1. Откажись от вредных привычек

* Не пей!
* Не кури!
* Не употребляй наркотики!

1. Правильно одевайся

* Старайся одеваться по погоде

1. Делай зарядку!

* Каждое утро начинай с зарядки 

1. Больше улыбайтесь!

