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!

