

## **Пословицы и поговорки о здоровье и ЗОЖ.**

Будет здоровье – будет все.

Здоровье за деньги не купишь.

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье дороже всего на свете.

Здоровье – это движение.

Двигаюсь, значит, живу.

Болен – лечись, а здоров, так берегись.

Больному и мед не вкусен,  
а здоровый и камень съест.

Здоровому и врач не надобен.

Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок.

Здоровью цены нет.



Если не бегаешь, когда здоров,  
придется побегать, когда заболеешь.  
(Гораций)

Здоровье до того перевешивает все  
остальные блага жизни, что поистине  
здоровый нищий счастливее больного  
короля.

(Артур Шопенгауэр)

Берегите здоровье друг друга,  
Мы природы малая часть,  
Вы кому-то ответили грубо –  
Чью-то жизнь сократили на час.  
(А.Дементьев)

Надо непременно встряхивать себя  
физически, чтобы быть здоровым  
нравственно.

(Л.Н. Толстой)



муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Зиняковский детский сад»

# **БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЭТО ЗДОРОВО!**



Воспитатель:  
Корчик Е.А.

**Здоровье** - это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов

**Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья, образ жизни вошедший в привычку.

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести **здоровый образ жизни**.



### **Что способствует сохранению и укреплению здоровья**

1. Хорошее настроение
2. Двигательная активность
3. Соблюдение режима дня
4. Закаливание организма
5. Рациональное сбалансированное питание
6. Максимальное пребывание на свежем воздухе
7. Соблюдение правил личной гигиены



### **Природные факторы, способствующие закаливанию:**

**Солнечные ванны** оказывают на организм самое сильное влияние.

**Водные процедуры** – обливание, обтирание, душ, купание. Начинают с умывания лица и рук холодной водой, затем обливания ног, полоскания горла холодной водой.

**Закаливание воздухом** – воздействие тем сильнее, чем больше разница температуры тела и воздуха.

**Иммунитет** — это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации. С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой — её состояние зависит от общего здоровья человека. Если индивид активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной

### **Правила питания:**

- Перед едой мыть руки с мылом
- Есть продукты, полезные для здоровья
- Кушать в определенное время
- Есть не быстро и не очень медленно
- Откусывать пищу маленькими кусочками
- Тщательно пережевывать
- Сладости есть только после обеда
- Не объедаться
- Не читать и не разговаривать за столом
- Во время еды спину держать прямо

