

Консультация для родителей на тему:

*«Правила
здорового образа жизни»*

*составила: А.В.Ковалева
Зам.зав по ВМР
МДОУ детский сад №67*

Нет, наверно, человека, который не хочет быть здоровым.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал: *"Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем, друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья"*.

А что такое здоровье?

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что **здоровье** - это "состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Простые правила здорового образа жизни.

В ритме большого города мы не успеваем следить за своим здоровьем. А зря!!!

Ведь соблюдая простые правила, мы можем избежать серьезных проблем со здоровьем, различных заболеваний даже таких, как онкологические, и просто продлить себе жизнь на несколько лет. Задумайтесь о своем здоровье, довольны вы им?

*Выберите пункты, которые вам наиболее подходят,
и соблюдайте их каждый день.*

1. Никого не удивлю, сказав, занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Едете домой на автобусе, выйдите на остановку раньше. Ездите на машине, тогда поднимайтесь на свой этаж без лифта. Старайтесь больше двигаться.

2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше -пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление животного жира.

3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.

4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.
6. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
7. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень - очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.
8. Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ - теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.
9. И конечно не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.
10. Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.
11. Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

*Даже исполнение половины правил, добавит
вам здоровья!*

Будьте здоровы!