

КУРЕНИЕ И ВАШЕ СЕРДЦЕ

Эффект воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска чтобы заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями.



КУРЕНИЕ И ВАШ ВНЕШНИЙ ВИД

Курение отрицательно влияет на ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин и приводит к синдрому «Лицо курильщика». Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Но на самом деле бросив курить в среднем люди набирают не более 3-х кг.

БУДЕМ РАДЫ ВСТРЕЧЕ С ВАМИ!

г. Челябинск,
ул. 40-летия Победы, 31-а
телефон: 8(351)795-63-73
эл. почта: dou.17@mail.ru



VK детского сада



Сайт детского сада



Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад № 17 г. Челябинска»



Здоровый Образ Жизни

ЗДОРОВЬЕ обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



ПРАВИЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и разнообразных углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.



ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается чёткий и необходимый ритм функционирования организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха, и тем самым способствует укреплению здоровья.



ДОСТАТОЧНЫЙ ЗДОРОВЫЙ СОН

Недостаток сна может привести к бессоннице и другим нервным расстройствам.



ЗАНЯТИЕ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом эффективно решают задачи по укреплению здоровья.

СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ!

Спорт сам по себе – отличное лекарство. Ведь физические упражнения помогают не только укрепиться физически, но и развивают выносливость, упорство в достижении целей, незаурядную выдержку.

Вы будете готовы физически и психологически к подвигам в вашей жизни.

Здоровый образ жизни гораздо лучше помогает решать те проблемы, которые мы привыкли «закуривать». Хорошее кровообращение и дыхание – это лучшее питание и очищение тканей, снятие нервного и мышечного напряжения, нужная помощь сосудам, а следовательно – сердцу и мозгу. Причем, все совершенно без каких-либо лекарств, которыми мы заедаем все эти неприятности.