



Здоровые советы (педагогу на заметку)

- ✓ Смейтесь хотя бы 10 минут в день, тогда ваш сон станет спокойным, бодрствование – рассудительным и энергичным, а риск инфаркта снизится на 50%;
 - ✓ Ежедневно съедайте 30 граммов рыбы – это снижает уровень холестерина в крови и способствует профилактике болезней сердца и кровеносных сосудов;
 - ✓ Не подавляйте в себе негативные эмоции, вы рискуете приобрести невроз или какую-нибудь болезнь;
 - ✓ Больше ходите пешком;
 - ✓ Если любите петь, то делайте это каждый день;
 - ✓ Бойтесь попасть в плен к врачам;
 - ✓ Живите делами сегодняшнего дня по принципу «здесь и сейчас», не сожалейте о прошлом и не беспокойтесь о том, что будет завтра;
 - ✓ Думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни, ибо «наша жизнь есть то, что мы о ней думаем»;
 - ✓ Не держите злобу на своих оппонентов. «Ни минуты не думать о людях, которых мы не любим»;
 - ✓ Считайте свои удачи, а не несчастья;
 - ✓ Старайтесь приносить радость другим, так как, делая добро окружающим, вы делаете его, прежде всего самому себе;
 - ✓ Активно ищите способы превращения минусов в плюсы;
 - ✓ Отдыхайте до того, как пришло чувство усталости;
 - ✓ Умейте расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение;
 - ✓ Не задерживайте внимание на недостатках других;
 - ✓ Профилактикой от стресса является чувство юмора;
- омните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.



#МКДОУ_Мещовский_детский_сад»
#Профсоюз_территория_здоровья