**Хорошее здоровье выражается**

**в том, что**

• Вы не устаете;

• Обладаете хорошим аппетитом;

• Легко засыпаете и просыпаетесь;

• У Вас хорошая память;

• Хорошее настроение;

• Вы точны в мыслях и

 поступках;;

• Вы честны, скромны,

благородны и любящи.

**НАСКОЛЬКО ВЫ ЗДОРОВЫ?**

Мы делаем много того, что ведет к потере энергии

и преждевременному увяданию. По мнению

восточных мудрецов, не нужно:

* **Изо всех сил стараться сделать то, что Вам не под силу;**
* **Чрезмерно предаваться горю;**
* **Веселиться без повода;**
* **Громко кричать и плакать;**
* **Слишком много разговаривать;**
* **Недоспать;**
* **Бегать до изнеможения;**
* **Потакать своим прихотям;**
* **Ложиться сразу после трапезы;**
* **Напиваться до беспамятства;**
* **Жить в ссоре со своей «половиной».**

**Желаю Вам здоровья и плодотворной жизни!**

**МБДОУ**

**детский сад «Золотой ключик»**

**г.Ак-Довурака.**

**МБДОУ детский сад «Золотой ключик»**

**г. Ак-Довурака**

**Здоровье Вам будет тогда по плечу,**

**Когда вы к нему подойдете по-новому,**

**Хотите лечиться – идите к врачу,**

**Хотите здоровья – идите к здоровому!**

**Физрук: Хомушку Р.О.**

**Ак-Довурак 2013**