|  |  |
| --- | --- |
| **10 правил активного способу життя*** **Активний рух;**
* **Збалансоване харчування;**
* **Очищення організму і його зміцнення;**
* **Процеси культивування здорового мислення і розвитку сили волі;**
* **Прагнення до отримання нових знань про своє здоров’я.**
* **Найголовнішим і очевидним одночасно є відмова від шкідливих звичок;**
* **Велику користь для здоров’я несе загартовування – краще це перетворити на звичку;**
* **Пости і лікувальне голодування – тільки в рамках корисного.**
* **Думати про хороше;**
* **Вживати у їжу натуральні продукти**

Основне правило - відмова від шкідливих звичок | **Правила здорового способу життя*** **фізичне виховання;**
* **повна відмова від шкідливих звичок;**
* **дотримання навколишнього середовища в чистоті і порядку;**
* **регулярне виконання фізичних вправ;**
* **помірне харчування;**
* **загальна гігієна і загартовування.**

**Існує мінімум 3 вагомих причини, за якими ви повинні займатися яким-небудь видом спорту:*** поліпшується здоров'я;
* спортсмени більш витривалі;
* ви станете більш працьовиті.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Здоров’я дитини з власної родини****10 заповітів**  **душевного і фізичного здоров'я:*** **чисте повітря, сонячне світло;**
* **вживання тільки свіжих, життєво важливих продуктів, правильне споживання продуктів;**
* **щоденні прогулянки за будь-якої погоди;**
* **помірні і регулярні фізичні навантаження (хатня робота, гімнастика. фізичні вправи);**
* **абсолютна зовнішня охайність;**
* **глибокий сон;**
* **розуміння природних законів здоров'я та їх виконання;**
* **єдність трьох складових – тіла, розуму і духу;**
* **підтримання духовних сил, звернення до природи.**

 | **Телебачення і здоров’я дошкільнят*** **Дослідження останніх років свідчать про негативний вплив телебачення на здоров’я дітей. Найбільше страждають нервова система, зір, слух.**
* **Захоплення телевізором порушує режим дня дитини: різко скорочується час сну і перебування на свіжому повітрі. Недосипання і кисневе голодування знижують опір дитячого організму до різних захворювань.**
* **Залучайте дітей до високого мистецтва! Якщо йдеться про читання книжок, то нехай це будуть не тільки казки Пушкіна або Чуковського.**
* **Не слід шкодувати часу і сил на прогулянки з дітьми. Прогулянка – це спілкування в приємній і цікавій обстановці**

 |