|  |  |
| --- | --- |
| **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** |