

Основные составляющие здорового образа жизни

Компоненты здорового образа жизни



Здоровая семья –

это здорово!

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;
2. Соблюдайте режим дня;
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;
4. Любите своего ребенка - он ваш, уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути;
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше - 8 раз;
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;
7. Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей морали;
8. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду;
9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства;
10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.