



Советы для родителей

Здоровый образ жизни

Для сохранения полноценного здоровья необходимо вести здоровый образ жизни. В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Здоровый образ жизни человека несовместим с вредными привычками!

«Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека» (Н.А. Агаджанян).

«Если не бегать, пока здоров, придётся бегать, когда заболеешь» (Гораций).

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (О. Бальзак).

Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек!

Вредные привычки:

- курить;
- употреблять алкоголь;
- принимать наркотики;
- завидовать;
- не замечать своих недостатков
- поздно ложиться спать;

Полезные привычки:

- утро начинать с добрых мыслей и зарядки;
- чистить зубы после еды;
- дышать носом;
- мыть руки перед едой;
- желать окружающим здоровья
- осмысливать прочитанное, увиденное, услышанное.

Правильное питание – один из элементов здорового образа жизни.

Основные правила питания:

1. Пищу принимать 4 – 5 раз в день в определенные часы.
2. Пережевывать пищу медленно и тщательно.
3. Вечером не пить чай, кофе.
4. Сахар заменять медом, ягодами, фруктами.
5. Белый хлеб есть как можно реже.
6. Стараться обходиться без соли.
7. Воду пить небольшими порциями до 2л. в день.
8. Пищу принимать свежеприготовленную, в тёплом виде.

