

СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
4. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуйте!).
5. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
6. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
7. В отпуск и выходные – только вместе!
8. Любите и уважайте своего ребенка – он ваш.

Привычка заботиться о здоровье, выработанная с детства, - залог здорового образа жизни в будущем.

Государственное
учреждение образования
"Величковский учебно-
педагогический комплекс
детский сад-средняя школа
Солигорского района"



**Главные правила
здорового образа
жизни**

5%

Это включение в рацион продуктов, богатых витаминами и минеральными солями, а также белком.

Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажное значение имеет и режим питания.

40%

Закаливание.

Одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции организма на изменение погоды, повышает устойчивость к вирусным и простудным заболеваниям.

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы.

Старайтесь сами быть всегда в хорошем настроении. Стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть.

