

## Золотые правила здоровьесбережения.

1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Проветривайте комнату!
5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
6. Гоните прочь уныние и хандру!
7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!



Соблюдайте  
правила здорового  
образа жизни

## вместе с детьми!



### Положительные эмоции

*Умей пригнать сердце, нервы, тело  
Тебе служить, когда в твоей груди  
Уже давно все пусто, все сгорело,  
И только воля говорит: "Иди!"  
Останься прост, беседуя с царями,  
Останься честен, говоря с толпой;  
Будь прав и тверд с врагами и друзьями,  
Пусть все, в свой час, считается с тобой;*

*Напоны смыслом каждое мгновенье,  
Часов и дней неуловимый бег, -  
Тогда весь мир ты примешь во владенье,  
Тогда, мой друг, ты будешь Человеком!*

Р. Киплинг



## Памятки для родителей «Здоровый образ жизни»



*Здоровый образ жизни – это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья.*