

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

"Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость.

Задача взрослых — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом.

С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Предлагаем Вам 10 золотых правил здоровья и сбережения.

1. Соблюдайте режим дня
2. Обращайте больше внимания на питание
3. Больше двигайтесь.
4. Спите в прохладной комнате
5. Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью
7. Гоните прочь уныние и хандру
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций
10. Желайте себе и окружающим только добра.

Начинать необходимо с тех причин нашего нездоровья, на последствия которых мы можем повлиять, не затрагивая глобальные: неблагоприятную экологию, наследственную предрасположенность и пр.

Никто, кроме нас самих, не решит наших проблем.

Так что все в наших руках!

Всем здоровья!!!

