

**Здоровье человека начинается с микроклимата в семье.**

*Здоровый образ жизни складывается из нескольких факторов:*

- Доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками.

- Полезное питание. Здоровая пища должна быть вкусной.

- Положительные эмоции. Совместно проводимые праздники способствуют

дружеским отношениям взрослых и детей.

- Совместная трудовая деятельность способна сблизить даже незнакомых людей, не то, что членов одной семьи.

- Воспитание личным поведением, исключающим алкоголь и курение.

- Взрослым и детям полезны совместные походы на природу. Зимние прогулки на

лыжах и катание с горок на санках. Летнее купание в реке, осенние сборы грибов и ягод. Сочетание свежего воздуха с трудовой активностью способствует

профилактике заболеваний.

**Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.**

  Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст

Его берегите, как сердце, как глаз.

 (Ж.Жабаев)



Февраль 2014 г.