

Притча о ценностях

Поспорили однажды Здоровье и Счастье о том, кто из них важнее. Счастье говорит:

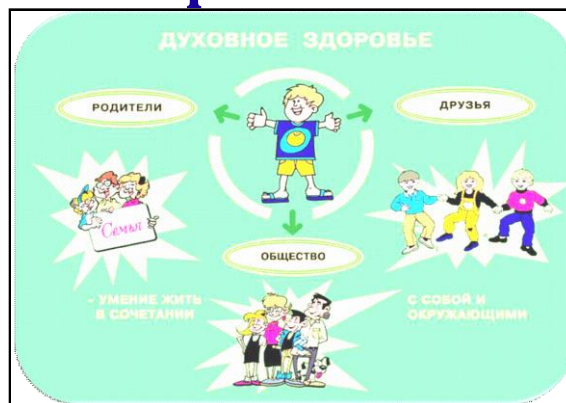
- Я важнее!
- Почему?
- Без меня людям плохо. Они всегда ищут меня. Обо мне все только и говорят.
- Каждый хочет быть счастливым.
- Каждый также хочет быть здоровым.
- Про здоровье мало кто говорит, а вот про счастье все подряд.— Ты считаешь, что здоровье не нужно людям?
- Счастье важнее! Без него человек не может. Смотри, вон идет мальчик. Давай у него спросим, что для него главнее — счастье или здоровье? Они обратились к мальчику:
- Мальчик, что для тебя важнее — счастье или здоровье?
- Конечно же, счастье! – не задумываясь, ответил мальчик.
- Ты счастливый?
- О! Да, я счастливый!
- Вот видишь! — захолопало в ладоши Счастье и подпрыгнуло от радости.
- Я же говорю, что счастье главнее.
- А скажи, мальчик, ты здоров? — задало следующий вопрос Здоровье.
- Да, я здоров!
- Везет тебе! — вмешалась в разговор проходившая мимо женщина.
- Мне бы твоё здоровье, тогда и я была бы счастлива.

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



Здоровье бывает разным



**Здоровье ребенка в наших руках.
Видеоматериал расположен на «Яндекс диске»**

<https://disk.yandex.ru/d/pHXK-CBLh4AUoA>

Золотые правила формирования здорового образа жизни

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - Ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимайте ребёнка чаще.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.



Уважаемые мамы и папы! Помните!

Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка!

- Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье
- Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к своему здоровью
- Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю
- Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему
- Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские
- Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах
- Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья
- Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так
- Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом
- Не ждите, что здоровье придет к вам само. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!



**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО
МОДНО!!!**

Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не лениться, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!

