

# Здоровый образ жизни



DesignerStudio.RU

# Здоровый образ жизни

«Единственная красота, которую я знаю, это здоровье»

Генрих Гейне



# Главные правила здорового образа жизни

- Содержи в чистоте свое тело, одежду, жилище.
- Правильно питайся.
- Правильно сочетай труд и отдых.
- Больше двигайся!
- Не заводи вредных привычек.



# Основные компоненты здорового образа жизни дошкольника

Закаливание



Занятия спортом



Безопасное поведение





*Компьютер-мясорубка для информации.  
Компьютер-это резонатор того интеллекта,  
с которым человек к нему обращается.*

*В.Г.Кротов*

---

- Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.
- Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.
- Контролируйте какие именно Интернет - сайты посещает ваш ребенок.

*Давайте растить*



*детей здоровыми!*