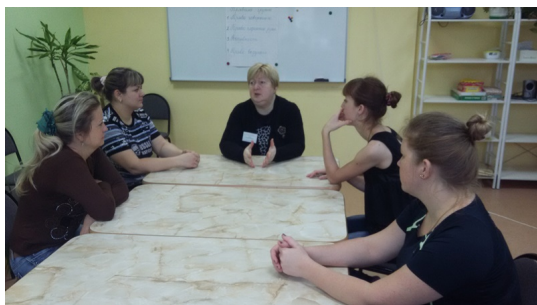




Уважаемые родители и дети, хотим продолжить тему о пяти правилах здоровья, которые полезны и просты в выполнении. Ранее мы рассматривали первые два правила полезные для вас и вашего ребенка. **Правило номер три** - можно составить личный план оздоровления. Вот здесь-то вам и поможет творческий подход. Во – первых, внесите в свой план то, что вам интереснее всего выполнять, к примеру замените простую утреннюю зарядку на веселый танцевальный марафон, если вы любите купаться – водные процедуры. Составьте план так, что бы вам и вашему ребенку было интересно его выполнять и вызывало позитивные эмоции. А потом, собрав силу воли, начните действовать по составленному вами плану. Пусть не сразу, но организм откликнется на заботу о нем. Как весной просыпается природа, так и в теле проснутся скрытые возможности, о которых вы даже не знали.

Четвертое правило здоровья– мыслите позитивно, все препятствия и неприятности в вашей жизни - это трамплин для развития терпения и умения преодолевать любые трудности, научите этому своего ребенка.

Правило номер пять– совместный досуг всей семьи. Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают. Проведите совместный семейный отдых – это семейные туристические походы, активный отдых, рыбалка, участие в спортивных семейных играх, велосипедные прогулки в лес и т.д. Все это будет благотворно действовать на вас и ваших детей. Ваше внимание для ребенка – бесценный дар!