**«Здоровье - главное богатство человека!»**

Здоровье называют богатством, потому что здоровье это залог долгой жизни. Здоровый человек себя хорошо чувствует и может сделать многое. Чтобы поддерживать здоровье, не обязательно заниматься профессиональным спортом или есть только одни овощи. Достаточно все свое свободное время проводить не за телевизором или компьютером, а сходить на улицу погулять. Ведь на улице так много интересного. Нужно есть поменьше конфет и жирной, жареной еды. Их можно заменить на любимые фрукты и вкусные каши или супы, а также есть много разных вкусных запеканок.

Стоит только захотеть и все не так сложно, как кажется на первый взгляд!

***Гипотеза:*** Я думаю, что быть здоровым - здорово, потому что когда ты здоров, ты можешь делать много чего. Например: кататься с горок, покорять вершины, ходить в поход и еще много чего увлекательного.

***Точка зрения детей***: Здоровье - это сила, ум, красота, то, что нужно беречь, самое большое богатство.

**Чтобы быть здоровым, нужно придерживаться правил:**

* Здоровое питание: это одна из основ здорового образа жизни.
* Личная гигиена: Запомнить нужно навсегда: залог здоровья – чистота!
* Режим дня: это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека.
* Чтоб успешно развиваться, нужно спортом заниматься!

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:**

• Смейтесь хотя бы 10 минут в день, тогда ваш сон станет спокойным, бодрствование – рассудительным и энергичным, а риск инфаркта снизится на 50%.

• Ежедневно съедайте 30 граммов рыбы – это снижает уровень холестерина в крови и способствует профилактике болезней сердца и кровеносных сосудов.

• Не подавляйте в себе негативные эмоции, вы рискуете приобрести невроз или какую-нибудь болезнь.

• Больше ходите пешком.

• Если любите петь, то делайте это каждый день.

• Бойтесь попасть в плен к врачам.

• Живите делами сегодняшнего дня по принципу “здесь и сейчас”, не сожалейте о прошлом и не беспокойтесь о том, что будет завтра.

• Думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни, ибо “наша жизнь есть то, что мы о ней думаем”.

• Не держите злобу на своих оппонентов. “Ни минуты не думать о людях, которых мы не любим”.

• Считайте свои удачи, а не несчастья.

• Старайтесь приносить радость другим, т. к. делая добро окружающим, вы делаете его, прежде всего самому себе.

• Активно ищите способы превращения минусов в плюсы.

• Отдыхайте до того, как пришло чувство усталости.

• Умейте расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение.

• Не задерживайте внимание на недостатках других.

• Профилактикой от стресса является чувство юмора.

•Помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.

**Семейный кодекс здоровья.**

1. Каждый день начинаем с зарядки.

2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.

4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.

5. Лифт – враг наш.

6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй)

8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!

9. Ничего не жевать сидя у телевизора!

10. В отпуск и выходные – только вместе!

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ**.

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. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше — 8 раз.

6. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.

7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

8. Личный пример по ЗОЖ — лучше всякой морали.

9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.

10.Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с родителями.

12. Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.

13. Берегите нервную систему вашего ребёнка.

14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.

15. Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.

16. Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!

**Кодекс здоровья.**

1.Помни: здоровье не все, но все без здоровья – ничто!

2. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.

3. Здоровье – не только физическая сила, но и душевное равновесие.

4. Здоровье – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

5. Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

6. Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.

7. Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.

8. Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе, природа не брат и сестра, а отец и мать человечества.

9. Здоровье – это стиль и образ твоей жизни, источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и твоего образа жизни.

10. Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом, здоровой пищей.

11.Помни: солнце наш друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути, загорание не должно стать сгоранием на солнце.

12. Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

13. Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.

14. Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

15. Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить - люби жизнь!

16. Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!