***Здоровье*** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.  
(Устав Всемирной организации здравоохранения).

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье. Генрих Гейне (1797 — 1856) немецкий поэт, публицист и критик.

**Половицы о здоровье**

Здоровье не купишь – его разум дарит.

Здоровым быть — горе забыть.

Здоровье приходит днями, а уходит часами.

Здоровье сбережешь, от беды уйдешь

Здоровье растеряешь — ничем не наверстаешь.

Здоровому все здорово.

Здоров – скачет, захворал – плачет.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

Здоровье и счастье не живут друг без друга.

По данным экспертов ВОЗ, [здоровье](http://ladyhealth.com.ua/woman-health/health.html) человека на 20% зависит от условий окружающей среды, на 10% – от уровня развития медицинской помощи, 20% обуславливается наследственной предрасположенностью к болезням и 50% - зависит от образа жизни человека.

***Здоровый образ жизни*** — [образ жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) человека, направленный на [профилактику](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)) [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) и укрепление [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5).



2019 год Тираж 200 экз.

УЗ «Кричевский районный центр гигиены и эпидемиологии»

**Памятка для родителей**

***Здоровье и***

***здоровый образ жизни***

***Укрепим иммунитет!***



**Уважаемые родители,**

если Вы хотите видеть своих детей счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье.

***Постарайтесь*** сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

***Воспитывайте*** с раннего детства у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

***Уважайте*** спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

***Участвуйте*** в спортивных мероприятиях группы и детского сада, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

***Воспитывайте*** в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

***Рассказывайте*** о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

***Дарите*** своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

***Демонстрируйте*** свой пример занятий физкультурой и спортом!

***Совершайте*** со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!

***Радуйтесь***успехам в спорте своего ребенка и его друзей!

Помещайте на самом видном месте в доме награды за спортивные достижения своего ребенка!

***Поддерживайте*** своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

\*\*\*

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 ленится, в меру спать!  
Ну а с вредными привычками  
Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит –  
Будет самый лучший вид!