

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми. Секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни:

- ✓ **Поддержание физического здоровья,**
- ✓ **Отсутствие вредных привычек,**
- ✓ **Правильное питание,**
- ✓ **Альтруистическое отношение к людям,**
- ✓ **Радостное ощущение своего существования в этом мире.**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный.

Каждый из Вас должен не только думать о здоровье своего ребенка, но и действовать, так как дорогу жизни каждый выбирает сам. Дорога жизни бывает трудна. Хотелось бы, чтобы на Вашем жизненном пути не встретились губительные дорожные знаки: «Спид», «Алкоголь», «Наркотики», «Никотин» и многие другие

Занимайтесь спортом! Пусть он поможет вам в жизни избежать эти страшные явления!

РОДИТЕЛИ !!! ПОМНИТЕ !!!

ЕСЛИ:

- ✓ *Ребенок потерял интерес к учебе и делам семьи;*
- ✓ *Возросла потребность в деньгах;*
- ✓ *Ребенок стал болтлив, либо заторможен;*
- ✓ *Наблюдаются периоды повышенного аппетита, когда подросток может съесть в несколько раз больше своей обычной нормы;*
- ✓ *Появились подозрительные друзья, которые не заходят в дом, избегают встречи с Вами;*
- ✓ *Ребенок в разговоре использует жаргонные выражения: косяк, напас, забить, дунуть, пыхнуть, травка, ималь, кашка, молочко, паровоз;*
- ✓ *У ребенка бывают покрасневшие глаза, внешне резко суженные либо расширенные зрачки;*
- ✓ *В доме исчезают деньги, вещи*

**ПОРА
БИТЬ
ТРЕВОГУ !!!**

**СПОРТ!
СПОРТ!
СПОРТ!**

- ✓ **Спорт** – это – здоровый образ жизни;
- ✓ **Здоровый образ жизни** – залог счастливой и благополучной жизни;
- ✓ **Здоровый образ жизни** – это **радость** для больших и маленьких;
- ✓ **Здоровый образ жизни** – это **физическое и нравственное здоровье**

**"В здоровом теле –
здоровый дух"**

