

Уборка  
Сон

# В здоровом теле – здоровый дух

От чего же зависит здоровье ребенка? Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того, образа жизни, который он ведет. Человек может контролировать 50% своего здоровья и влиять на него, а это уже немало.

## Факторы, способствующие здоровому образу жизни

1. Оптимальный двигательный режим; распорядок дня
2. Рациональное питание;
3. Закаливание; спорт,
4. Личная гигиена; проветривание помещений, прогулки;
5. Положительные эмоции
6. Здоровый сон

Для сохранения здоровья ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни.

Необходимо **воспитывать интерес** к движению, к совместным подвижным играм детей с родителями.

**Проводить беседы** о правильном питании, приучать с малых лет к овощам и фруктам.

**Рассказать** о вредной пище и витаминах.

Ребенка всегда можно увлечь и приобщить к полезному **собственным примером**, вспоминая о своем детстве, и рассказывая какими видами спорта вы любите заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.