****

***«Сім умов здоров’я дитини»***

**(рекомендації для батьків)**

1. **Проста їжа.** В помірній різноманітності, без примушування.
2. **Свіже повітря – щоб то не було, при будь – яких обставинах і в будь – якому становищі – головне із домашніх турбот!** Поближче до природи, сонця. В середньому не менше чотирьох годин на чистому повітрі – щоденно.
3. **Рух: стрибати, бігати, гратися в волю!**
4. **Різноманітні фізичні навантаження!**
5. **Щоденно – здорова радість м`язів та здорова втома!**
6. **Вода і температурне загартування – з дитинства – постійно!** Ваша дитина повинна дружити з холодною водою. З дощем, снігом та свіжим вітром – вона цього хоче і сама, цього хоче її природа, яка мільйони років вирощувала людство без опалювальних приладів і радіаторів. Самий легкий, не стискуючий одяг і взуття, відповідно клімату і погоді, враховуючі вже сказане. Голий, босоніж – при будь – якій можливості!
7. **Плюс спокій.** Лікарсько – психологічна статистика: діти неспокійних батьків хворіють в середньому в чотири рази більше, ніж діти безтурботних батьків.
8. **Мінус сум.** Ніщо не на користь здоров`ю, якщо людині не цікаво жити, дитині тим більш. Сум – руйнує дух, раніше чи пізніше добереться і до тіла.
9. **Любов.** Цей останній пункт слід поставити першим. Але необхідність не є достатність…

****

 ***Дев`ять лікарів, даних природою, завжди готові допомогти вам у створенні прекрасного здоров`я.***

 ***Найважливіші правила здоров`я***

1. **Сонячне світло.**

 Сонячне проміння – сильний бактерицидний засіб. І чим більше шкіра приймає променів, тим більше запасає бактерицидної енергії.

1. **Свіже повітря.**

 Між народженням і смертю лежить життя, яке повністю залежить від дихання.

1. **Чиста вода.**
2. **Природне харчування.**

 Щоб мати живий, ясний, чистий, гострий розум, потрібно підтримувати кров в самому хорошому стані.

1. **Голодування.**

 Мета голодування: привести весь організм до повного одужання, само перебудови, до самооновлення всіх функцій. Голодування – це шлях до внутрішньої духовної чистоти.

1. **Фізичні вправи.**
2. **Відпочинок.**

 Відпочивати – значить забезпечувати вільну циркуляцію крові в усьому організмі.

1. **Хороша постава.**

 Біль в спині – це кара за халатне ставлення людини до привілею стояти і ходити на двох ногах.

1. **Розум.**

 «Найбільша трагедія, яку пізнала людина – це емоційні депресія, тупість інтелекту, безініціативність, які мали початок неправильного харчування».

 Лікар Маклестер

 ***«Люди не вмирають,***

 ***а вбивають самі себе».***

 ***Сенека***