

## Рецепты здоровья

1. Ложитесь спать, когда тянет ко сну, но никогда не ложитесь спать сердитым.
2. Проявляйте умеренность в еде.
3. Ежедневно съедайте одно яблоко, а еще - банан.
4. Употребляйте как можно больше жидкостей, особенно свежую воду.
5. Чай и кофе надо пить не слишком крепкими.
6. Правильно питайтесь и выполняйте хоть какую-нибудь гимнастику.
7. Как можно больше ходите пешком и не уклоняйтесь от легкого физического труда.
8. Ежедневно принимайте получасовые теплые ванны.
9. Принимайте как можно меньше лекарств.
10. Не курите.
11. Сделав какое-нибудь дело, забудьте о нем и переходите к другому.
12. Находите время отдыхать и расслабляться.
13. Очень важно иметь хороших друзей или приятелей.
14. Имейте хорошее хобби.
15. Проявляйте активный интерес к тому, что происходит вокруг и вообще в мире.
16. Старайтесь каждый день сделать кому-нибудь приятное.
17. Не позволяйте другим быть на вашем месте.
18. Старайтесь ни от кого не зависеть.
19. Не экономьте на освещении - в вашей квартире должно быть как можно больше света.

### **Знаете ли вы, что:**

- Две трети болезней взрослых заработаны в детские годы.
- Чем более крепким и здоровым будет ребенок, тем легче он будет овладевать знаниями в школе, быстрее приспособится к современным условиям жизни.
- Малоподвижные ленивцы долго не живут и, наоборот, все долгожители - деятельные и подвижные люди.
- Высокоразвитый интеллект берет свое начало в человеческой подвижности и деятельности рук.
- Лучшие педагоги - это родители. Они для детей и компас, и маяк, и барометр.