**Простые правила здоровья.**

Здоровый образ жизни – это важный фактор сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка. Если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок рос здоровым и крепким, то обратите внимание на следующие 8 простых правил здорового образа жизни ребёнка. Претворяя их в жизнь Вы сможете избежать многих проблем со здоровьем ребенка.
8 простых правил для Здорового Образа Жизни ребенка :
Больше воздуха, больше солнца. Максимально длительное пребывание на свежем воздухе. Уделяйте прогулкам на улице максимум времени, и в любую погоду. Проветривайте помещение, где Вы живете – как можно чаще, заведите множество комнатных цветов, ведь они очищают и фильтруют воздух помещения.
Движение – жизнь. Обеспечьте ребенку максимальную двигательную активность, особенно во время прогулок.
Прохлада и чистота в помещении. Исследованиями доказано: чем ниже температура воздуха в комнате, в которой находится человек, тем здоровее и сильнее егоорганизм. Оптимальная температура около +18 - +20°. Можно и ниже! Важно соблюдать чистоту в комнате, чаще делайте влажную уборку – убирайте пыль. Желательно убрать из комнаты все, так называемые, «пылесборники»: ворсовые ковры и как можно меньше мягких игрушек.
Минимум одежды. Натуральные ткани. Перегрев для ребенка гораздо опаснее переохлаждения. Избегайте чрезмерного укутывания ребенка. Возьмите себе на вооружение простой принцип: на ребёнке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на взрослом, если сомневаетесь – то еще плюс один слой. Натуральные ткани позволяют коже дышать, отдают ей свои тепло и энергию, когда жарко - в такой одежде чувствуешь себя прохладнее, и наоборот в холоде - теплее.
Здоровое питание ребенку. В меню должны быть блюда из мяса и рыбы (не меньше двух раз в неделю, яйца, кисломолочные продукты, овощи (сырые и приготовленные разными способами). Необходимо полностью исключить жареные, острые и жирные блюда, детский организм попросту не может переваривать их.
Закаливание ребенка водой. Закаливание водой - укрепляет иммунитет, повышает стойкость организма к перепадам температур. А также положительно влияет на работу внутренних органов, нервной и сердечнососудистой системы, повышает сопротивляемость кожи инфекциям.
Ваша семья – это пространство любви. Психологическая атмосфера в семье напрямую влияет на эмоциональное состояние ребенка, а затем и на его здоровье в целом. Отрицательные эмоции, переживаемые ребенком постоянно – обязательно ведут к стрессу, а тот в свою очередь – к болезням. Наука психосоматика убедительно нам доказала: основные причины различных заболеваний — это многочисленные ежедневные стрессы, переутомление, неурядицы в семейной жизни и т. д.
Положительные мысли, эмоции и смех. Оказывается, что постоянно говоря и думая: «Мой ребенок не здоров! Мой малыш часто болеет» - мы только притягиваем на свою голову неприятности. Даже если это так, относитесь к этому спокойно и непринужденно. Точно так же как наш мозг заставляет нас дышать – так он и может давать команды иммунной системе.

