

A decorative border of tennis rackets surrounds the text. The rackets are green with yellow accents and are arranged in a rectangular frame.

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!!!

О здоровье детей должны заботиться родители. Приучайте ребенка к физическим нагрузкам с самого детства. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. Недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма. Полезными будут и процедуры закаливания. Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей. Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей.