

Спорт – лучший антидепрессант



- Эмоциональные нагрузки чрезвычайно сильны. Информация давит на нас с каждым днём все сильнее. Когда на ребёнка обрушивается целый шквал школьной программы в совокупности с непониманием некоторых предметов... в этой ситуации еще не научившемуся мудростям жизни малышу трудно самостоятельно расставить акценты. Если ваш сын или дочь будет обладать хорошим здоровьем, двигаться каждый день, то любая проблема будет решаться с наименьшими нервными потерями. Не забывайте о том, что у маленьких детей свои переживания и свои неприятности. Обязательно научите их правильному отношению к таким проблемам – только спорт может стать «противовесом» депрессии и расстройствам. Когда ребёнок опробует этот принцип на собственном опыте, он уже никогда не откажется от спорта.