

*В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:*

- правильное и качественное питание;
- занятия физкультурой, спортом;
- равномерное сочетание умственных и физических нагрузок;
- адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.