**Здоровьесберегающие поступки**

Самая большая ценность – умно оценить опыт мудрых, взять себе в дорогу жизни то, о чем никогда не следует забывать:

 -Самый большой грех - страх.

 - Самый лучший день – сегодня.

 -Самый лучший город, где живешь, преуспеваешь.

 -Самая лучшая работа – та, которую любишь.

 -Самая большая утрата – потеря надежды.

 -Самая большая слабость – ненависть.

 -Самая нелепая черта характера – сомнение.

 -Самый опасный человек – лжец.

 -Самая большая потребность – общение.

 -Самое большое богатство – здоровье.

(Из книги «Здоровьесберегающие технологии» И.В.Чупах, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова)

**Наставления Святых отцов по сохранению здоровья**

Перечитывая наставления святых отцов из священных писаний, удивляешься их мудрым советам или наставлениям по сохранению гармонии внутри себя. Эти мудрые изречения, если их претворять в свою жизнь, способствуют укреплению духовного здоровья, которое является важной составляющей здоровья человека. И, именно, краткие изречения надолго остаются в памяти человека. Эти изречения святых отцов являются своеобразным психическим закаливанием организма, о котором поговорим позднее. Если бы эти изречения стали нормой поведения каждого человека, то человечество просто бы забыло о болезнях.

Необходимо сохранять:

-ум от худых, злых и пустых мыслей;

-сердце от злых желаний и возношения;

-взор от соблазнов;

-слух от суетных и пустых бесед;

-язык от суждений и ропота;

-желудок от чревоугодия и сластолюбия;

-всего себя от безделья.

Счастлив в жизни тот, кто делает других счастливыми.

Упражняй свой ум исследованием, что доброго сделал, какой недостаток исправил.

Бойся греховных привычек больше, чем врагов.

В борьбе с унынием даруется самый большой венец.

Поддающийся отчаянию радует диавола.

Худого не хвали, хорошего не кори.

Господин гневу своему – господин всему.

Своего спасибо не жалей, а на чужое не напрашивайся.

Ни о ком не помышляй зла: через сие делаешься сам злым, ибо злое помышляет злой, а доброе – добрый.

Беседуй с лицом веселым, чтобы весело было и разговаривающему с тобой.

За худую привычку и умного дураком называют.

Помни: радость не вечна и печаль не бесконечна.

Следи за помыслами: здесь начало греха.

Пустота да чистота – половина спасения.

Высшая наука – быть мудрым, а высшая мудрость – быть добрым.

Здоровья вам и вашим детям, уважаемые родители!

 С уважением –Н.В.Елжова

(Из книги Н.В.Ежовой «Здоровй образ жизни в дошкольном образовательном учреждении». Ростов н/Д: Феникс, 2011-215.-(Сердце отдаю детям).