



*“Здоровье не всё, но всё без здоровья –
ничто”.
(Сократ.)*

**ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ»

*Здоровый образ жизни – это деятельность человека,
направленная на сохранение здоровья.*

ПОМНИТЕ!!!

**Основными компонентами здорового образа жизни
являются:**

- **Рациональное питание.**
- **Регулярные физические нагрузки.**
- **Личная гигиена.**
- **Закаливание организма.**
- **Отказ от вредных привычек.**

Добрые советы:

- **Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.**
- **Соблюдайте режим дня.**
- **Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.**
- **Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.**
- **Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.**
- **Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.**
- **7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.**
- **8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.**
- **9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.**
- **10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства**
- **11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.**
- **12. Следите за гигиеной сна вашего ребенка.**
- **13. Берегите нервную систему вашего ребенка.**
- **14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.**
- **15. Не делайте за ребенка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам.**
- **16. Будьте всегда и во всем примером для вашего ребенка.**

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.

