

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.**



ОБУ «ЦСЗН по Елецкому району»

Отделение психолого-педагогической помощи семье

Формирование здорового образа жизни у детей



**Ведущие психологи:
Урюпина Л.Д.
Пашкова М.В.**

2016 год

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

ПОМНИТЕ!!!

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- 1. Рациональное питание.**
- 2. Регулярные физические нагрузки.**
- 3. Личная гигиена.**
- 4. Закаливание организма.**
- 5. Отказ от вредных привычек.**



Добрые советы

- 1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.**
- 2. Соблюдайте режим дня.**
- 3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.**
- 4. Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.**
- 5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.**
- 6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.**
- 7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.**
- 8. Личный пример по ЗОЖ – лучшее 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.

15. Не делайте за ребенка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам.

16. Будьте всегда и во всем примером для вашего ребенка.

