

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы **здоровый образ жизни стал постоянной составляющей Вашей семьи**



Помните! Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка!

- ✓ *разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье*
- ✓ *собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к своему здоровью*
- ✓ *не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю*
- ✓ *если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему*
- ✓ *посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские*
- ✓ *бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах*
- ✓ *дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья*
- ✓ *не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так*
- ✓ *приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом*
- ✓ *не ждите, что здоровье придет к вам само. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!*

Здоровый образ жизни это

- рациональный режим дня
- правильное питания
- полноценный сон
- двигательная активность
- занятие физкультурой и спортом
- пребывание на свежем воздухе
- отсутствие вредных привычек

Если вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ:

- ✓ **живите в определенном режиме труда, отдыха питания**
- ✓ **начинайте день с утренней зарядки**
- ✓ **бросьте курить, объясняя детям, что это вредит здоровью**
- ✓ **оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием**
- ✓ **не становитесь рабами телевидения, найдите время для общения с природой**
- ✓ **имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.**

Постоянно формируйте здоровый образ жизни своих детей

1. Новый день начинайте с улыбки и с 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. Обнимайте ребёнка чаще.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

Здоровый образ жизни -

пока не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером, демонстрируя здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здорово и развито не только личностно, но и интеллектуально, духовно, но и физически

Здоровье – самый драгоценный дар, который получил человек от природы

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ



**Здоровая семья - здоровая
Россия!**