



Тарелка здоровья



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ

- **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**
- **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**
- **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**
- **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН - ВАШ.**
- **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ - ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**
- **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ - 8 РАЗ.**
- **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ - ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**
- **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**
- **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ - ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ - СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**
- **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**
- **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА - ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА - СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**



Свежий воздух —
основа здоровья!



*Золотые правила
здоровьесбережения.*

1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Проветривайте комнату!
5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
6. Гоните прочь уныние и хандру!
7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!

*Соблюдайте правила
здорового образа жизни
вместе с детьми!*



**Положительные
эмоции**

*Улей приодыть сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно все пусто, все сломано,
И только воле говорит: "Иди!"
Остается протк, беседа с царями,
Остается честек, говоря с таллоу;
Будь прав и тверд с врагами и друзьями,
Пусть все, в свой час, считаютя с
тобой;
Наполни смыслом каждое мгновение,
Часое и дней нормализмной баг, -
Тогда весь мир ты примешь во владенье,
Тогда, мой друг, ты будешь "Человек!"*

Р. Киплинг



*Памятки для родителей
«Здоровый образ жизни»*



Здоровый образ жизни – это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

— образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Уважаемые, родители! Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.



Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону. В режиме дня включайте дела из семейного кодекса семьи, они помогут соблюдать ЗОЖ, быть истинным примером для своего ребенка.

СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Каждый день начинаем с зарядки.
4. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
5. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
6. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
7. Лифт – враг наш.
8. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
9. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
10. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
11. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
12. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
13. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
14. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.
15. Любите и уважайте своего ребёнка - он ваш.

