

Рекомендации для родителей младших дошкольников

Здоровые дети – в здоровой семье

Здоровые семьи – в здоровой стране

Здоровые страны – Планета здоровья

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!

Здоровье человека начинается с микроклимата в семье.

Здоровый образ жизни складывается из нескольких факторов:

1. Доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками.
2. Полезное питание. Здоровая пища должна быть вкусной. Правильная организация работы пищеварительного тракта предотвращает заболевания человека, как взрослого, так и ребёнка. Вредные вещества, попадающие в организм с пищей, не способствуют здоровью и трудоспособности.
3. Положительные эмоции. Совместно проводимые праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей.
4. Совместная трудовая деятельность способна сблизить даже незнакомых людей, не то, что членов одной семьи.
5. Воспитание личным поведением, исключая алкоголь и курение.
6. Взрослым и детям полезны совместные походы на природу. Зимние прогулки на лыжах и катание с горок на санках. Летнее купание в реке, осенние сборы грибов и ягод. Сочетание свежего воздуха с трудовой активностью способствует профилактике заболеваний.