

Что могут родители?

- Пример родителей – определяющее место при формировании привычек и образа жизни ребенка.
- Соблюдение режима дня, труда и отдыха, чтобы не было переутомления у детей;
- Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, следить за своим внешним видом, самостоятельно и правильно одеваться и др.
- Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, компьютерные игры, обязательные прогулки на свежем воздухе.
- Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.
- В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей.



К ЗДОРОВЬЮ - ВМЕСТЕ

Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

- ✓ Правильное и качественное питание
- ✓ Занятия физкультурой, спортом
- ✓ Равномерное сочетание умственных и физических нагрузок
- ✓ Адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

Здоровые дети – заслуга в первую очередь родителей. Питание детей в любом возрасте должно быть как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.

Очень важная часть здорового образа жизни – занятия спортом, активный образ жизни

Просто прекрасно, если ваш ребенок от природы подвижный, не ругайте его за неусидчивость. Переведите это свойство характера в положительное русло – запишите

