

Памятка для родителей «Береги здоровье смолоду»

«Береги здоровье смолоду!» - так гласит народная пословица, в которой заложен глубокий смысл здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности сохранения и укрепления здоровья людей. Любой взрослый человек понимает, что все в его жизни начинается с детства. Формирование основных составляющих здорового образа жизни также берет начало буквально с пеленок. Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.

Составляющие здорового образа жизни.

1. Рациональное питание.
2. Физическая активность.
3. Общая гигиена организма.
4. Закаливание.
5. Отказ от вредных привычек.
6. Благоприятная психологическая обстановка в семье.

Здоровый образ жизни- 10 принципов

1) Хороший сон – хороший день!

Правила хорошего сна:

- спать 6-8 часов в сутки;
- ложиться спать до полуночи;
- проветрить помещение перед сном;
- спать на твердой кровати;
- принимать пищу за 2 часа до сна;
- не смотреть телевизор, не играть в компьютер перед сном.

2) На зарядку становись!

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приводит организм в работоспособное состояние, устраняет сонливость и вялость, поднимает настроение. В комплекс необходимо включать упражнения на гибкость, подвижность и дыхание, выполнять их в среднем темпе.

3) Режим питания нарушать нельзя!

Три основных правил рационального питания:

- прием пищи - 3-4 раза течение суток в одинаковое время;
- последний прием пищи за 2 часа до сна;
- время на прием пищи около 30 минут.

4) НЕТ вредным привычкам!

Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

Влияние вредных привычек на общество: вредные привычки => человек => его семья => общество.

5) Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, который необходимо планировать в собственной жизни и жизни ребенка.

6) Соблюдайте правила личной гигиены!

- два раза в день чистите зубы;
- вечером принимайте душ;
- регулярно мойте голову;
- содержите в чистоте одежду и обувь.

7) Спорт - залог красоты и здоровья.

Активное движение - здоровый образ жизни. Важно подобрать вид деятельности, который подойдет вам и вашему ребенку не только физически, но и душевно:

- записываться в секцию по желанию;

- бегать или гулять в парке быстрым шагом;
- ездить в магазин на велосипеде;
- играть в мяч и другие подвижные игры.

8) Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Основные правила при закаливании:

- проводить процедуры систематически;
- увеличивать дозировку постепенно и последовательно;
- применять контрастные процедуры;
- использовать основные методы - солнце, воду и воздух;
- закаливать детей с первых дней жизни.

9) Управляй эмоциями и борись со стрессом!

Вас не должна расстраивать плохая погода, отсутствие денег, предательство друга или увольнение - смотрите на все с позитивной точки зрения. Отрицательные эмоции - ведут к болезням. С помощью родителей это должны усвоить и дети.

Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье.

Советы родителям.

СОВЕТ 1.

Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребёнка. Личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

СОВЕТ 2.

Приучайте ребёнка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

СОВЕТ 3.

Приучайте ребёнка строить свой день. Режим жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон - лучшая профилактика утомления и болезней.

СОВЕТ 4.

Помогайте ребёнку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите вместе с ребёнком дневник наблюдений и записывайте данные о его физическом состоянии: вес, рост, частоту пульса, самочувствие.

СОВЕТ 5.

Помогайте ребёнку правильно пользоваться естественным оздоровительным фактором – солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребёнка стремление и привычку к закаливанию организма.

СОВЕТ 6.

Помните, что в движении – жизнь. Занимайтесь вместе с ребёнком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.