

**"Здоровье не всё, но всё без здоровья –  
ничто".**  
(Сократ.)

**ПАМЯТКА  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:  
«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ»**

**Здоровый образ жизни – это деятельность человека, направленная на сохранение здоровья.**

**ПОМНИТЕ!!!**

**Основными компонентами здорового образа жизни являются:**

- 1. Рациональное питание.**
- 2. Регулярные физические нагрузки.**
- 3. Личная гигиена.**
- 4. Закаливание организма.**
- 5. Отказ от вредных привычек.**

**Добрые советы:**

- 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. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.**
- 6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.**
- 7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.**
- 8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.**
- 9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.**
- 10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства**
- 11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.**
- 12. Следите за гигиеной сна вашего ребенка.**
- 13. Берегите нервную систему вашего ребенка.**
- 14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.**
- 15. Не делайте за ребенка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам.**
- 16. Будьте всегда и во всем примером для вашего ребенка.**

## ***ПОМНИТЕ!!!***

О здоровье детей должны заботиться родители. Приучайте ребенка к физическим нагрузкам с самого детства. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. Недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма. Полезными будут и процедуры закаливания.

Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей.

Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей.