

прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи.

Важной составляющей здорового образа жизни являются **положительные эмоции**. Поэтому поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Поощряя ребенка, вы сохраняете и укрепляете его здоровье, и наоборот. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку - **поощряйте любое его достижение**, и в ответ вы получите еще большее старание. Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер. Радуйтесь успехам своего ребенка и его друзей! **Любите своего ребенка**, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – близкие люди на вашем пути. Обнимайте ребенка не менее 4 раз в день, а лучше – 8 раз. Не ругайте его за временные неудачи.

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.
- Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.
- Личный пример по здоровому образу жизни лучше всякой морали.

- В присутствии ребенка не грубите, не курите, не распивайте спиртные напитки. Ребенок - это зеркало вашей души. То, что вы делаете сегодня, ребенок впитает в себя, как губка, и повторит ваше поведение, когда станет взрослым.
- Физически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали, поведения. Социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

«Детям так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясните им...» (Януш Корчак)

**Здоровье детей является
важнейшей ценностью, и наша
общая задача – сохранить
и укрепить его.**



Составитель: Г.Н.Кочинова
Ответственный за выпуск : Золотухина А.Я.,
директор ЗКДЮБ им. Г.Р.Граубина

Забайкальская краевая детско-юношеская библиотека
им. Г.Р. Граубина
Информационно-правовой центр «Ориентир»

**Здоровые дети -
счастливая семья**

Памятка для родителей
по формированию у детей привычки
к здоровому образу жизни



Уважаемые родители!

Каждый из вас хочет, чтобы ваши дети росли здоровыми, сильными, крепкими, выносливыми. Но не часто ли мы забываем о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. В современном высокотехнологичном обществе необходимо уделять гораздо больше внимания здоровому образу жизни, физическому развитию, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- духовное благополучие.

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Большую часть своего времени дети вынуждены проводить сидя за рабочим столом. А просмотр телепередач, компьютерные игры усугубили обездвиженность детей и подростков.

В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребенка, в том числе его отношение к занятиям физкультурой. **Пример взрослых чрезвычайно важен.** Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребенок.

Большое значение для развития детского организма имеет правильная организация питания. Регулярный прием пищи через определенные промежутки времени - главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка. Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.



Следующий фактор здорового образа жизни - это **личная гигиена**. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены - комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Приучите ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Берегите зрение детей. Глаза – орган зрения. Во время просмотра телевизионных передач ребенок должен находиться от телевизора на расстоянии минимум полутора метров от экрана. Не разрешайте ему играть на компьютере более 20-25 минут, перерыв не менее 30 минут. В любом случае у экрана лучше проводить не более одного часа в день. **Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.**

Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. **Доведите до сведения подростков информацию о том вреде, который наносят курение, алкоголь, наркотики своему здоровью и здоровью своих близких.**

Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких, но для этого необходимо соблюдать определённые условия. Одно из важнейших – **создание благоприятного климата в семье**, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении