

подготовила педагог дополнительного образования А. Н. Ткачева

Для детей важен пример привычки здорового образа жизни, а не просто поучения. Родители должны сами вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, выполнять необходимые гигиенические требования и, конечно же, подружиться со спортом. Это на пользу взрослым, семье, ребенку.

Будьте всегда здоровы и счастливы!

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье.

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

- 20%-наследственность;
- 20%-экология;
- 10%-развитие здравоохранения;
- 50%-образ жизни.

Что такое ЗОЖ? (здоровый образ жизни)

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание.

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

Советы родителям младших школьников

Младший школьник должен спать в сутки не менее 11-12 часов, включая как ночной, так и дневной сон. Приучите ребенка после прихода из школы и обеда немного поспать.

Ужинать ребенок должен не позже чем за час-полтора до сна. Это может быть кефир с печеньем, стакан теплого молока, банан или яблоко. Перед сном обязательны теплый душ, чистка зубов.

Наиболее комфортная температура для спокойного и глубокого сна - 16-17°C. В любом случае помещение должно быть хорошо проветрено.

Питание - это пища, которая идет на строительство и восстановление тканей организма, на снабжение его энергией, на обеспечение возможности двигаться, работать, выздоравливать после болезни и т. д.

Для растущего организма значение всего этого возрастает во множество раз.

Набор веществ, необходимых растущему организму:

белки обеспечивают строительство организма; составляют почти 20% веса нашего тела).

Жиры - запасной источник энергии.

Углеводы - обеспечивают нас энергией.

Витамины - обеспечивают нормальную жизнедеятельность, активность и хорошее самочувствие организма.

Недостаток любого из питательных веществ ослабляет организм, замедляет его рост.



Какие же советы можно дать?

1. Желательно знать высококалорийные продукты и стараться избегать их чрезмерного употребления, например, таких, как:
 - сдобные хлебные и кондитерские изделия
 - мороженое
 - шоколад, шоколадные конфеты
 - жареные продукты

2. Предусмотреть своевременное пополнение запаса питательных веществ, если перед приемом пищи были длительные физические упражнения или подвижные игры.

3. Не допускать слишком длительного перерыва между приемами пищи. При неправильном питании дети могут терять или набирать вес. Наблюдение за весом должно быть заботой не только родителей, но и мальчика или девочки.

В каникулы и выходные дни - основные элементы режима дня должны оставаться такими же, как и в учебные дни, - максимум времени используется для пребывания на свежем воздухе. Кроме того, у ребенка должно быть время для занятия любимым делом.

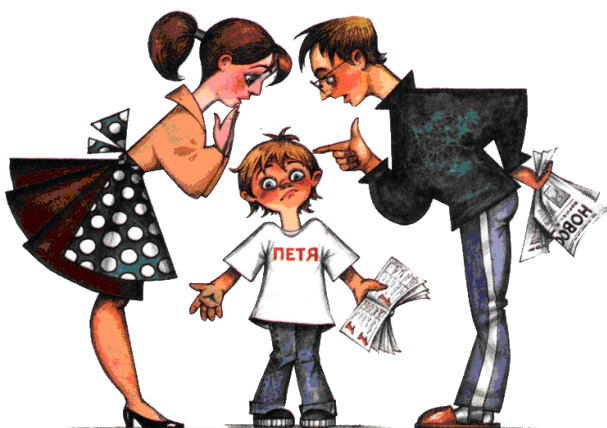
Не забывайте при этом хвалить ребенка, ободрять за старание.

И, конечно, родителям надо помнить о поддержании хорошего настроения у ребенка, психологического комфорта. Раздоры между родителями, их упреки в адрес ребенка отрицательно влияют на его состояние и на успехи в школе.

Семейный кодекс здоровья

Помни: Здоровье не все, но все без здоровья – ничто!

- ⓐ Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.
- ⓐ Здоровье – не только физическая сила, но и душевное равновесие.
- ⓐ Здоровье – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
- ⓐ Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
- ⓐ Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
 - Здоровье - социальная культура человека, культура человеческих отношений.
- ⓐ Здоровье – это стиль и образ твоей жизни.
- ⓐ Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.
- ⓐ Помни: солнце нам друг и все мы – дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.
- ⓐ Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.
- ⓐ Учись правильно дышать – спокойно, неглубоко и равномерно.



ⓐ Семья - наша опора и наше счастье. Бери пример с семьи, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

ⓐ Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!

Интернет-ресурсы

<https://школа107.рф/documents/akcii/ЗОЖ/Рекомендации%20родителям.pdf>

<https://cmd74.ru/news/zozh-dlya-detej-osnovnye-printsipy-sohraneniya-zdorovya>