



Памятка для родителей.

«Здоровый образ жизни детей — задача родителей»

Часто взрослые считают, что для ребенка самое важное – хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если кружится голова, если организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугами?

Воспитывая ребенка в семье, мы часто употребляем слово «привычка». К вредным привычкам учащихся обычно относят безответственность, неорганизованность, лень. В основе этих проблем лежит отсутствие привычки быть здоровым и духовно и физически. С малых лет необходимо формировать положительный образ здорового человека. Убеждайте детей в том, что, если не заниматься спортом, трудно будет достигнуть успеха в учении, не станешь сильным и здоровым!

Человек современный все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. Малоподвижный образ жизни (занятия в школе, уроки дома, сидение перед компьютером и телевизором) сказывается на общем состоянии здоровья детей. Уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только лишь на 11 %. Помочь сформировать привычку к сохранению здоровья должны семья, общеобразовательная и спортивные школы.

Необходимо школе: на родительских собраниях необходимо поднимать значение физической культуры и спорта; регулярно проводить спортивные праздники, дни спорта и соревнования; чествовать учащихся и их родителей, которые активно занимаются физической культурой; встречаться с ветеранами спорта; беседовать об истории и развитии спорта, олимпийского движения.



Памятка для родителей.

«Здоровый образ жизни детей — задача родителей»

Часто взрослые считают, что для ребенка самое важное – хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если кружится голова, если организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугами?

Воспитывая ребенка в семье, мы часто употребляем слово «привычка». К вредным привычкам учащихся обычно относят безответственность, неорганизованность, лень. В основе этих проблем лежит отсутствие привычки быть здоровым и духовно и физически. С малых лет необходимо формировать положительный образ здорового человека. Убеждайте детей в том, что, если не заниматься спортом, трудно будет достигнуть успеха в учении, не станешь сильным и здоровым!

Человек современный все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. Малоподвижный образ жизни (занятия в школе, уроки дома, сидение перед компьютером и телевизором) сказывается на общем состоянии здоровья детей. Уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только лишь на 11 %. Помочь сформировать привычку к сохранению здоровья должны семья, общеобразовательная и спортивные школы.

Необходимо школе: на родительских собраниях необходимо поднимать значение физической культуры и спорта; регулярно проводить спортивные праздники, дни спорта и соревнования; чествовать учащихся и их родителей, которые активно занимаются физической культурой; встречаться с ветеранами спорта; беседовать об истории и развитии спорта, олимпийского движения.

Здоровый образ жизни



Научиться управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающими

Следовать укрепляющему здоровье жизненному режиму

Научиться рационально питаться

Здоровый образ жизни - активность человека, направленная на сохранение здоровья

Соблюдать советы гигиены, сформировать ответственное гигиеническое поведение

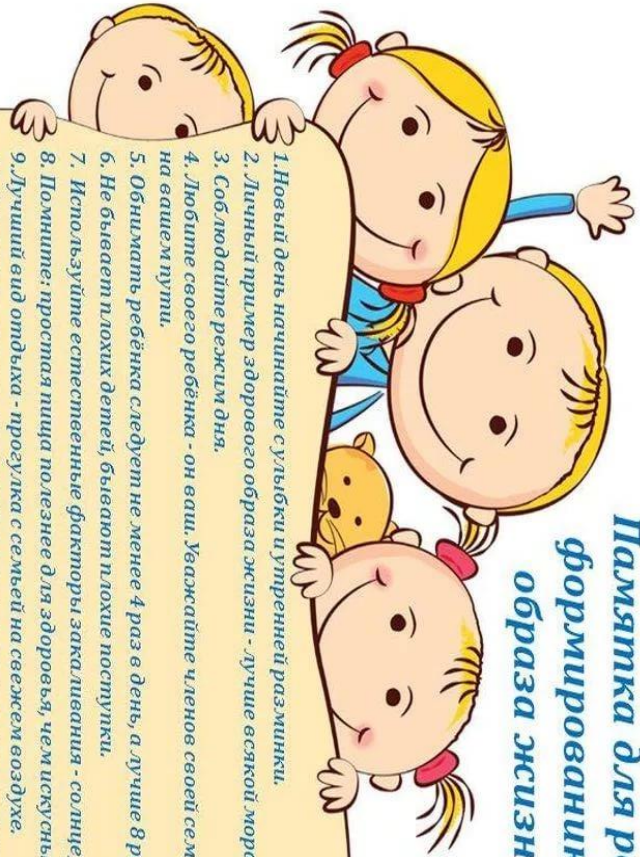
Негативно относиться к вредным привычкам

Уважать физическую культуру, заниматься спортом



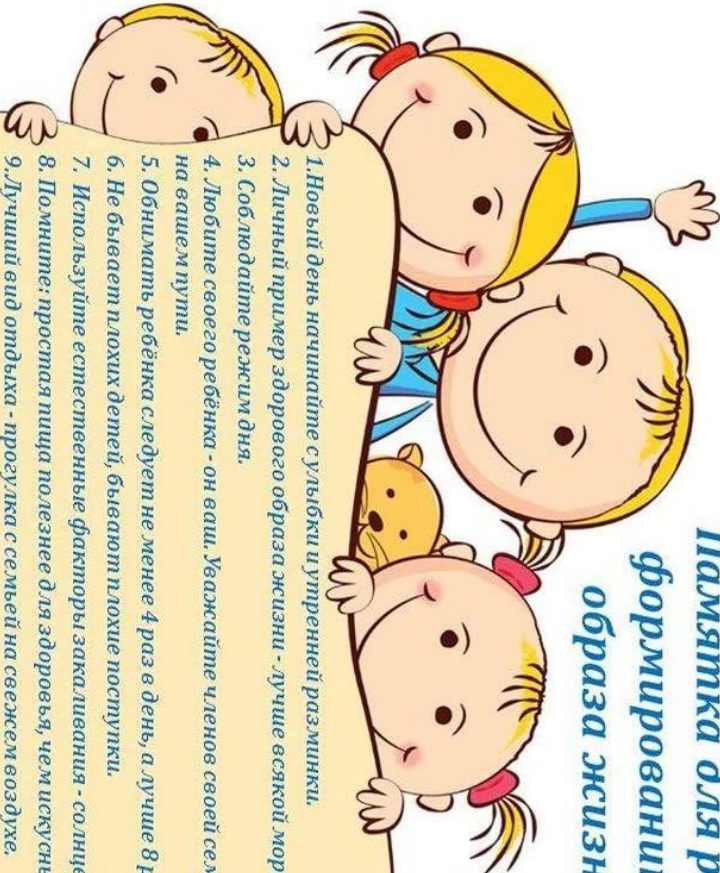
Здоровый образ жизни - это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

- 
1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
 2. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
 3. Соблюдайте режим дня.
 4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - участники на вашем пути.
 5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
 6. Не бывает плохих детей, бывает плохие поступки.
 7. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
 8. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
 9. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
 10. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

МуШалед

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

- 
1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
 2. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
 3. Соблюдайте режим дня.
 4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - участники на вашем пути.
 5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
 6. Не бывает плохих детей, бывает плохие поступки.
 7. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
 8. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
 9. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
 10. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

МуШалед

Что нужно делать, чтобы быть здоровым

Чтобы хорошо расти и быть здоровыми,
нужно заботиться о здоровье.

Нужно хотеть и уметь заботиться о своем
здоровье.

Советуем:

- ✓ Береги здоровье смолоду
- ✓ Занимайся спортом
- ✓ Делай зарядку
- ✓ Закаляйся
- ✓ Соблюдай режим дня
- ✓ Дружи с водой
- ✓ Вовремя лечи зубы
- ✓ Не ешь много сладкого
- ✓ Заботься о коже
- ✓ Держи осанку
- ✓ Одевайся по погоде



dou104ku.ucjz.ru

Что нужно делать, чтобы быть здоровым

Чтобы хорошо расти и быть здоровыми,
нужно заботиться о здоровье.

Нужно хотеть и уметь заботиться о своем
здоровье.

Советуем:

- ✓ Береги здоровье смолоду
- ✓ Занимайся спортом
- ✓ Делай зарядку
- ✓ Закаляйся
- ✓ Соблюдай режим дня
- ✓ Дружи с водой
- ✓ Вовремя лечи зубы
- ✓ Не ешь много сладкого
- ✓ Заботься о коже
- ✓ Держи осанку
- ✓ Одевайся по погоде



dou104ku.ucjz.ru