

Пам'ятка для батьків щодо формування здорового способу життя у дітей

1. Починайте день з посмішки! Пам'ятайте, від того, як Ви розбудите дитину, залежить її психологічний настрій на весь день.
2. Пам'ятайте про зарядку. Якщо день почати з зарядки, значить буде все в порядку.
3. Особистий приклад дорослого щодо здорового способу життя (правильне харчування, дотримання режиму дня, загартовування, заняття спортом, відмова від шкідливих звичок).
4. Використовуйте природні фактори загартовування - сонце, повітря і воду.
5. Кращий вид відпочинку - прогулянка з сім'єю на свіжому повітрі.
6. Намагайтеся вживати в їжу більше овочів і фруктів, не зловживайте солодощами!
7. Не переїдайте і пам'ятайте, що переїсти набагато небезпечніше, чим ніж не доїсти.
8. Любіть свою дитину. Найчастіше її обіймайте.
9. Не довіряйте виховання вашого малюка телевізору і комп'ютеру.

Від того, як ми, батьки, сьогодні ставимося до своїх дітей, залежить ставлення дітей завтра до нас-батьків, і так само ставлення наших дітей до своїх дітей в майбутньому.

Шановні батьки, будьте прикладом для своїх дітей, зміцнюйте своє здоров'я, ведіть здоровий спосіб життя!

Турбота про розвиток і здоров'я дитини починається по суті з організації здорового способу життя в родині. Здоровий спосіб життя - це і сприятливий емоційний клімат в родині, доброзичливе ставлення батьків один до одного і до дитини, це і правильне раціональне харчування, і використання фізичних вправ. І найголовніше зразкова поведінка дорослих!