

## Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

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



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика  
алкоголизма

Профилактика  
СТУД

Профилактика  
курения

Полноценное  
питание

Рациональный  
режим

Требование  
свежий воздух

Движительная  
активность

Профилактика  
ИЗБ

Гигиенические  
условия

Психологические  
условия

## Здоровый образ жизни человека -

говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, которые обеспечивают укрепление физического и психического здоровья человека.

*А если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя:*

- Оптимальный двигательный режим
- Плодотворную трудовую деятельность
- Хорошую гигиену
- Правильное питание
- Отказ от вредных привычек
- Закаливание

Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: замедляется обмен веществ, развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, диабет и другие заболевания. Специальные занятия физкультурой, утренняя зарядка, пеший туризм - выбирайте то, что вам нравится.

Одним из наиболее важных факторов, которые оказывают влияние на здоровый образ жизни человека, является труд, он воспитывает в человеке целеустремленность и ответственность.

Одним из важнейших условий создающих здоровый образ жизни, является гигиена. Гигиена включает в себя регулярные водные процедуры, обтирание, обливание, а также соблюдение режима сна и бодрствования.

Еще одно слагаемое, которое поставит вас в один ряд с теми, кто «ЗА» здоровый образ жизни - правильное питание. Еда должна отвечать нескольким требованиям: обеспечивать организм достаточным количеством энергии питательных веществ, витаминов и микроэлементов и достаточный питьевой режим.

Еще на что надо обращать внимание, говоря о здоровом образе жизни, - это отказ от вредных привычек: приема алкоголя, курения, употребления наркотических и психотропных препаратов. Никакие сверхновые технологии не помогут человеку, если он сам не заботится о своем здоровье, которое на 50-60% определяется образом жизни. Ну и конечно, какой здоровый образ жизни без закаливания!

*Вы однозначно здоровы, если:*

- ваш иммунитет и организм в целом устойчив к действию повреждающих факторов: инфекций, травм и другого;
- ваши рост и вес находятся в соответствии со среднестатистическими показателями;
- у вас отсутствуют заболевания, особенно хроническое, а также дефекты развития;
- органы и системы организма функционируют в пределах возрастной нормы;
- у вашего организма есть еще резерв для жизни и деятельности;

Если вы, по какому - либо показателю не соответствуете, то это значит только одно, - вам есть куда стремиться!

*Наше здоровье помогает нам достигать наших целей, выполнять поставленные задачи, преодолевать жизненные трудности. Не зря же мы при встречах с близкими и знакомыми людьми, желаем здравствовать. Давай же пригласим в свою жизнь здоровый образ жизни и скажем ей «Здравствуй!»*