



ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ—
ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

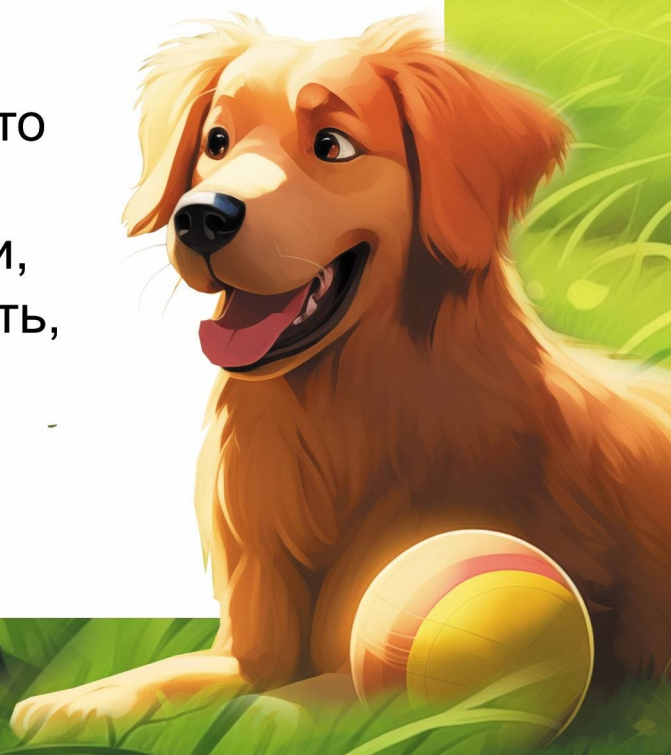
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

*“Благополучие страны
начинается с благополучия семьи.”*

Семья — это опора, крепость, начало всех начал. Ребенок видит, воспринимает и старается подражать всему, что в ней происходит. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни и отношение к своему здоровью ребенок перенесет в свою взрослую жизнь.

Приучайте ребенка ценить, беречь и укреплять здоровье, будьте для него личным примером, демонстрируя здоровый образ жизни.

Исследования говорят, что здоровье человека на 50% - это его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20% - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.



ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

Психологический комфорт

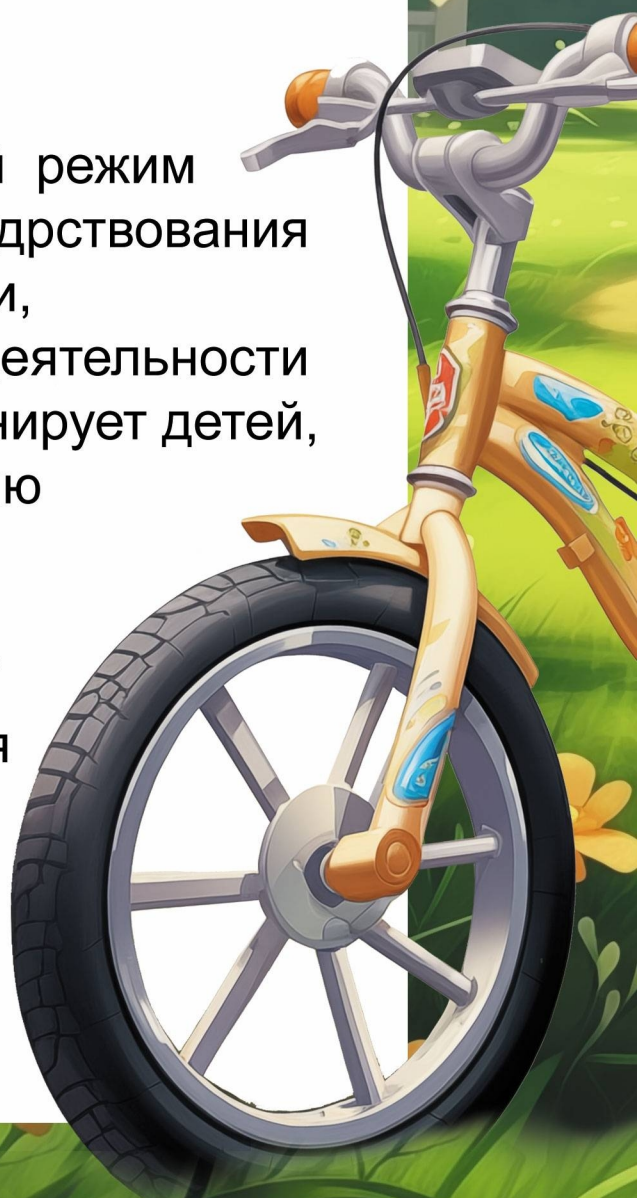
Спокойная и доброжелательная атмосфера в семье - залог психического и физического здоровья ребенка. Благоприятный климат достигается, в том числе и за счет участия детей и родителей в совместных делах.

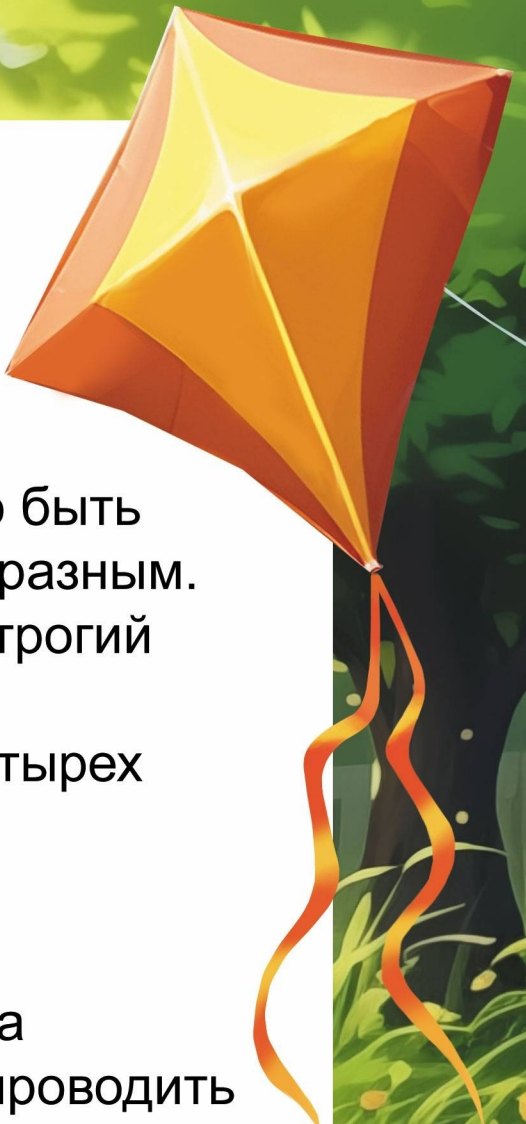
Режим дня

Правильно организованный режим дня регулирует периоды бодрствования и сна, время принятия пищи, двигательной активности, деятельности и отдыха. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек.

Двигательная активность

Движение — биологическая потребность организма, от которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.





*“Будущее закладывается
сегодня в каждом доме.”*

Правильное питание

Питание дошкольника должно быть сбалансированным и разнообразным. Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее четырех приемов пищи.

Закаливание

Если мы хотим видеть ребенка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Простейшие виды закаливания — умывание, ножные ванны и прогулки в любую погоду. Хорошо, если закаливание станет общим семейным делом.

Отказ от вредных привычек

Здоровый образ жизни не предполагает наличие каких-либо вредных привычек или пагубных пристрастий. В семье это недопустимо.

РАСТИМ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

“Ребенок счастлив, когда у него здоровая семья”.

Самый простой, но действенный способ воспитания здорового ребенка в семье — родительский пример. Дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и, если ваш образ жизни далек от здорового, никакие запреты и увещевания не заставят ребенка заботиться о своем здоровье.

Рассказывайте ребенку о здоровой пище, делайте вместе зарядку – и он с радостью будет повторять все за вами. Регулярно гуляйте с ним, играйте и занимайтесь спортом на свежем воздухе – и ребенок бросит мультики ради прогулки.

Станьте примером для своего малыша, чтобы во взрослой жизни у него не было проблем со здоровьем и лишним весом.